

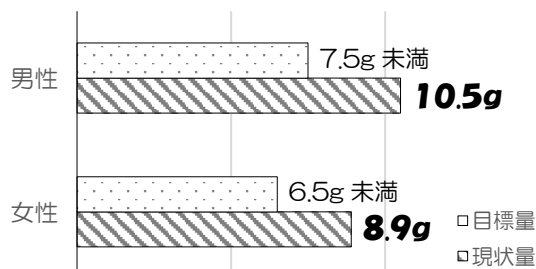
塩分について

塩分（ナトリウム）は、食塩などの調味料や加工食品に多く含まれています。体内の水分を調整し、筋肉や内臓の働きを正常に保つなど生命活動を維持するために欠かせない栄養素です。しかし、とりすぎると体に負担がかかり、生活習慣病の発症や重症化を引き起こしやすくなってしまいます。

ナトリウムは、男女ともにとりすぎの傾向があります。将来にわたって健康な生活を送るためにも、子どもの頃から減塩を心がける必要があります。



【1日のナトリウム（食塩相当量）摂取量】

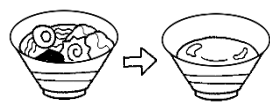


*出典 目標値：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」
現状値：厚生労働省「令和6年国民健康・栄養調査」

塩分のとりすぎを予防するために…

汁物に注意

めん類の汁やスープには多くの塩分が含まれているため、最後まで飲み切らないようにしましょう。みそ汁などの汁物は具たくさんにすることで汁を減らすことができます。



栄養成分表示に注目

加工食品（練り物、ハム・ソーセージなど）やスーパー・コンビニのお惣菜には目に見えない塩分が多く含まれています。栄養成分表示を確認してみましょう。



食品の香りや風味を生かす

少し味が足りない時は、塩分が入っていない調味料（酢・こしょう・カレー粉など）、香味野菜（しょうが・にんにく・しそなど）、出汁などを利用してみましょう。



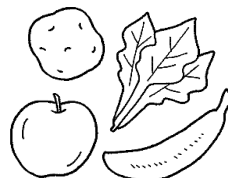
減塩食品・減塩調味料を活用

「塩分ひかえめ」、「減塩」などと書かれている食品は、食塩の量を減らして作られています。調味料も減塩しょうゆや減塩みそなどを活用してみましょう。



《ナトリウムを排出しやすくする栄養素》

カリウムは、とりすぎたナトリウムを排出しやすくする働きがあります。いろいろな食品に含まれていますが、野菜やいも、果物などの植物性食品に多く含まれているので、積極的にとりましょう。



7月 予定献立表

月	火	水 1	木 2	金 3
食べ物とは体の中での働きによって3つの色に分けられます。 黄：エネルギーのもとになる (米、パン、めん類、いも類、砂糖、油脂類など) 赤：体をつくるもとになる (肉、魚、卵、小魚、牛乳・乳製品、豆・豆製品、海藻など) 緑：体の調子を整えるもとになる (野菜、果物、きのこなど)	★7月の平均値★ ＜小学生＞ エネルギー 650kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.6g ＜中学生・高校生＞ エネルギー 806kcal たんぱく質 30.7g 脂質 25.0g ★今月の大樹産食材★ 豚肉、大根	みそラーメン ラーメン、コーン、豚肉、人参、長ねぎ、白菜、もやし、(ごま) 春巻 キャベツ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、豚肉、春雨、ひしき、小麦粉、(オイスターソース) 牛乳	コッパパン パン アルファベットスープ 玉ねぎ、ほうれん草、人参、ウインナー、マカロニ トマトミートオムレツ 卵、玉ねぎ、鶏肉 玉ねぎドレッシングサラダ キャベツ、コーン、人参、玉ねぎドレッシング(かつおエクス) 牛乳	ウインナーピラフ 米、ウインナー、玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、バター コンソメスープ キャベツ、人参、えのき、ベーコン チキンのチーズ焼き 鶏肉、チーズ、小麦粉 牛乳
6	7	8	9	10
ごはん	ナン	豚肉うどん	バターパン・いちごジャム	ごはん
米	小麦粉	うどん、豚肉、ごぼう、人参、玉ねぎ、舞茸	パン	米
豚汁	カレーシチュー	野菜かき揚げ	ミネストローネ	すき焼き風煮
豚肉、こんにゃく、ごぼう、大根、玉ねぎ、人参、長ねぎ、豆腐	豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、たまご草、大豆、小麦粉	玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、小麦粉	マカロニ、ベーコン、玉ねぎ、人参、(小麦粉)	豚肉、白滝、豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、白菜、椎茸、ちくわ
さんまのしょうが煮	コールスローサラダ	牛乳	タコでたこ焼き・小袋ソース	大根サラダ
さんま	キャベツ、コーン、人参、コールスロードレッシング		たこ、キャベツ、長ねぎ、小麦粉、(かつおだし)	大根、きゅうり、鶏肉、卵不使用マヨネーズ
ひじきと大豆の煮物	七塔ゼリー		フレンチサラダ	ベビーチーズ
大豆、ひじき、ちくわ、人参	レモン果汁、メロン果汁		コーン、キャベツ、きゅうり、ハム、フレンチドレッシング(卵含む)	
牛乳	牛乳		牛乳	牛乳
13	14	15	16	17
ごはん	わかめごはん	あんかけ焼きそば	ブランパン	麦入りごはんのボークカレー
米	米、わかめ	焼きそば麺、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、きくらげ、うずら卵	パン	米、麦、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、脱脂粉乳、バター、小麦粉
じゃがいもとわかめのみそ汁	キャベツと生揚げのみそ汁	揚げぎょうざ	オニオンスープ	マスカットゼリー
じゃがいも、玉ねぎ、わかめ	キャベツ、大根、生揚げ	キャベツ、小麦粉、豚肉、鶏肉、玉ねぎ、にら、(オイスターソース)	玉ねぎ、人参、えのき、ベーコン	ぶどう果汁
いわしのみそ煮	肉じゃが	牛乳	ロングウイナー・小袋ケチャップ	牛乳
いわし	豚肉、じゃがいも、白滝、人参、玉ねぎ		ウインナー	
切り干し大根の炒め煮	ヨーグルト		ごまドレッシングサラダ	
大根、人参、茗わかめ、油揚げ			キャベツ、きゅうり、ハム、コーン、ごまドレッシング	
牛乳	牛乳		牛乳	
20	21	22	23	24
うみ 海の日	麦入りごはんの肉みそ丼	チキンのトマトソーススパゲッティ	たまごパン	ごはん
	米、麦、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参	スパゲッティ、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、トマト	パン	米
	春雨スープ	コーンクリーミーサラダ	コーンシチュー	大根と小松菜のみそ汁
	春雨、ベーコン、小松菜、コーン、人参	コーン、キャベツ、枝豆、コーンクリーミードレッシング	ベーコン、コーン、玉ねぎ、牛乳、脱脂粉乳、生クリーム、バター、小麦粉	大根、小松菜、油揚げ
	ジョアストロベリー	牛乳	チーズハンバーグ	白身魚フライのあんかけ
			鶏肉、玉ねぎ、乳、卵、小麦粉	ホキ、小麦粉、玉ねぎ、人参、ピーマン
			ハムサラダ	焼きプリンタルト
			ハム、キャベツ、きゅうり	小麦粉、卵、乳
			牛乳	牛乳

※材料は仕入れの都合により、一部変更となる場合がありますのでご了承ください。
 ※加工品については、使用されている食品をすべて記載しきれないことがあります。
 ※献立表の中に（ ）で記載されている食材は調味料として使用されているものです。

※献立名の前に★がついているものは新メニューです。

大樹産の清流だいこんが登場！

7月から大根が大樹産になります。今年もオーランドファームさんより清流だいこんを無償提供していただきます！清流だいこんは、土づくりにごだわり、栄養が豊富で健康な生きた土で育てられたことにより、えぐみのない優しい味がします。大樹の近くを流れている親潮は寒流で、海から涼しい風が吹いてくるため、野菜づくりに適しています。清流だいこんは大樹だからこそ味わえるものとなっています。

10月頃まで様々な料理に使用します。お楽しみに！

