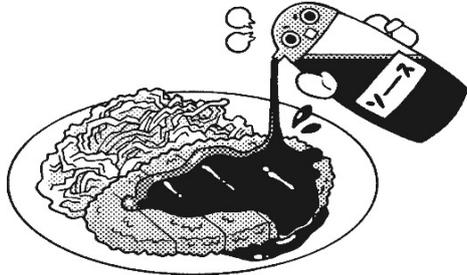


給食だより10月

とり過ぎに注意！ 塩分



塩分（ナトリウム）は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように、気をつけましょう。

自分でできる
おうちの人と一緒に

減塩にチャレンジ！

<p>自分でできる 塩分の量を知ろう</p> <p>コンビニなどで食品を買う時は、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10～11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。</p>	<p>自分でできる 食べ方を工夫しよう</p> <p>ソースなどの調味料は、料理にかけずにつける、ラーメンなどのスープはできるだけ残すなどの工夫をすると、塩分量を減らせます。</p>
<p>おうちの人と一緒に だしや酸味を生かす</p> <p>昆布やかつおぶしなどでだしをとったり、かんきつ類や酢などの酸味を生かしたりすると、薄味でもおいしく食べられます。</p>	<p>おうちの人と一緒に カリウムをとる</p> <p>カリウムは、塩分（ナトリウム）を体の外に排出しやすくします。野菜やいも、果物、海藻などに多いので、積極的に食べましょう。</p>

食品ロスを減らすために 賞味期限と消費期限を知ろう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。賞味期限はおいしく食べることができる期限（未開封の場合）で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。

すぐに食べられなくなるわけじゃないよ！

賞味期限

過ぎてしまったら食べないでね！

消費期限