



# 給食だより

令和7年11月1日  
常陸太田市学校給食センター

木の葉が色づきはじめ、秋が深まってきました。昼間は暖かくても夕方になると急に冷え込んだり、日によっても気温差があったり、風邪をひきやすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけて体調をくずさないようにしましょう。



## いばらき美味しお(おいしお) Day を知っていますか？

茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因の一つである塩分摂取量も全国平均より多い傾向にあります。

そこで、茨城県では、40(しお)を半分に減らした20日を減塩の日「いばらき美味しお(おいしお) Day」として定めています。

ぜひ、ご家庭でも減塩に取り組んでみませんか。

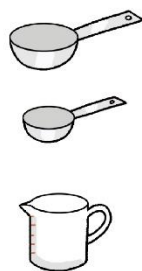


## おいしく減塩する4つのポイント

食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

### 1 きちんと計量する

調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。目分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。



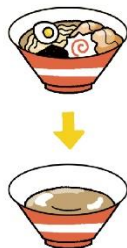
### 2 調理法や味つけを工夫する

素材やだしとうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でくをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。



### 3 食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は実たくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。



### 4 カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。



ナトリウムは、生命活動を維持するために必要な栄養素ですが、慢性的にとりすぎると、生活習慣病の発症や重症化の可能性がありま。将来にわたって健康な生活を送るためにも、減塩を心がける必要があります。



常陸太田市の学校給食でも、11月20日に「美味しお給食」を提供します。



## 地産地消について知ろう！

地産地消とは、「地元で生産されたものを地元で消費する」取り組みです。

### 【地産地消のよいところ】

- ① とれたてで新鮮なうちに食べることができる。
- ② 生産者が分かり、安心して食べることができる。
- ③ 運ぶ距離が短いので、輸送のエネルギーがむだにならず環境にやさしい。
- ④ 流通の費用がかからない分、値段が安い。
- ⑤ 食材をとおして、季節を感じられる。



## 地場産物を使った学校給食



地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。学校給食は、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。献立の中から探してみましよう。

## 給食を支えてくれる人たちへインタビュー



## や 今月は パン屋さん です

常陸太田市の給食のパンは、市内山下町にある、株式会社 比呂樹さんが作ってくださっています。



パンを焼く機械

常陸太田市小中学校のパン箱

パン生地を混ぜる機械



いっしょけんめい  
一生懸命  
食べてください。

株式会社 比呂樹の皆様