

越前町学校給食カレンダー

ジュナナ献立



【7月の給食目標】後片付けをしっかりとしましょう


7月18日

<p>【献立名】</p> <p>ごはん 牛乳 春雨スープ マーボなす 煮干しのスナック 冷凍みかん</p>	<p>【献立について】</p> <p>塩に含まれているナトリウムはミネラルの仲間です。ナトリウムは、体の水分量の調整する大きな役割があります。ヒトの体の60%くらいは、水でできています。ナトリウムは、同じミネラルの仲間であるカリウムとともに体の水分バランスを整えています。</p> <p>しかし、食べ物や飲み物から塩をとりすぎて、血液中のナトリウムの量が多くなり濃くなると、それを薄めようとして細胞の中から水がどんどんでてきて、血管の中の血液の量が増えて血管内に強い力がかかります。これが「高血圧」といわれる状態です。</p> <p>今日の給食は、香りのあるにんにくやしょうがを使うことで料理の味にメリハリをつけ、野菜や果物をたっぷり使いカリウムを摂取することを意識した献立です。おいしく健康に食べていくために適切な量の塩を上手に使っていききたいですね。</p>
----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



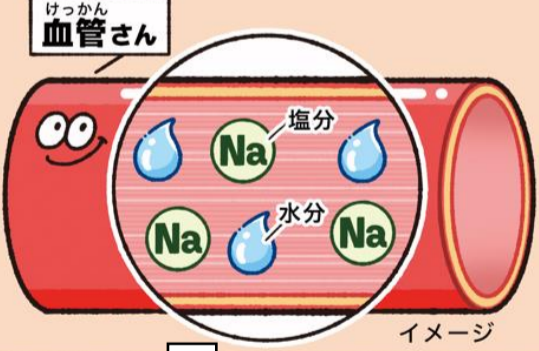
【使用地場産物】

米 みそ にんじん ねぎ たまねぎ
なす しょうが にんにく

<p>【クイズ】</p> <p>私は、誰でしょうクイズです。 私は90%以上が水です。 私は暑い夏に食べると体を冷やすことができます。 アントシアニンという色素があります 色はむらさき色です。 さて、私は誰でしょうか。</p>	<p>【解説】</p> <p>夏の代表的な野菜の一つである「なす」には、とりすぎた水分を体の外に出してくれる「カリウム」もたくさん含まれています。</p> <div style="text-align: right;">  <p>【こたえ】 なす</p> </div>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

えんぶん 塩分をとりすぎると...

これはあなたの中の体のお話

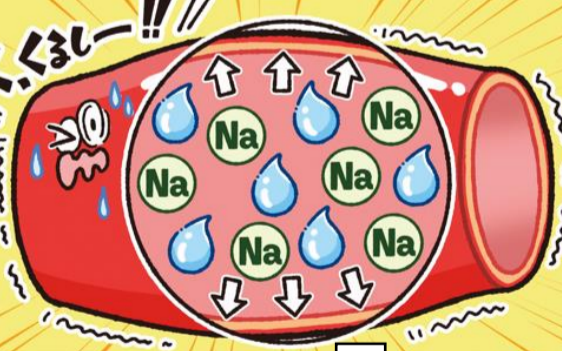


いつもは血管を流れる血液の水分と塩分のバランスは

おしお たっぶり!

えんぶん 塩分をとりすぎると...

バランスを保とうと水分の量も増えて血管に負担がかかってしまうんだ




だから


えんぶん 塩分をとりすぎないように

調味料は 使いすぎない

めんのはるは のこす



めんのはるをのみほす!



めんのはるは のこす

※塩分…ナトリウムのことを表しています

えんぶん 塩分のとりすぎに気をつけて、からだ たいせつ 体を大切にしましょう。