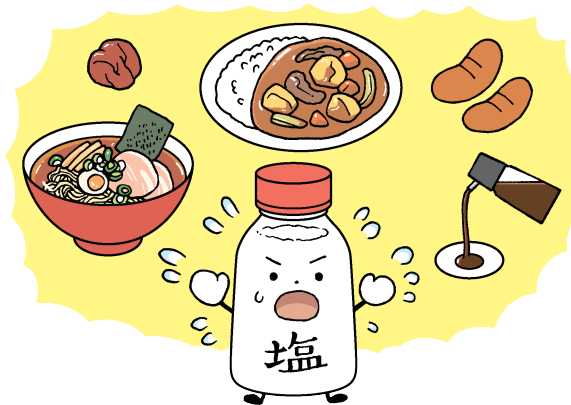
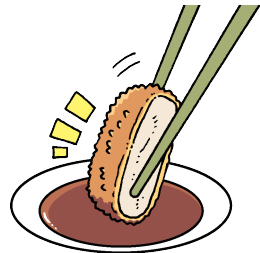


江東区立亀戸中学校

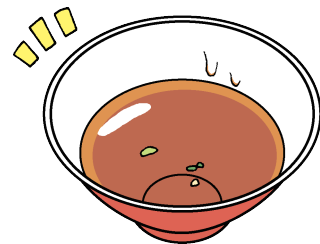
塩分は体に必要な栄養素ですが、とり過ぎると、将来、高血圧になり、心臓や脳の病気などの生活習慣病につながるおそれがあります。ハムやウインナーソーセージ、お菓子やめん類など、身近な食品にもたくさんの塩分が含まれています。子どもの頃から薄味に慣れて塩分をとり過ぎないことが、将来の病気の予防にもつながります。



**調味料はかけずに
つける！**



めん類の汁は残す！

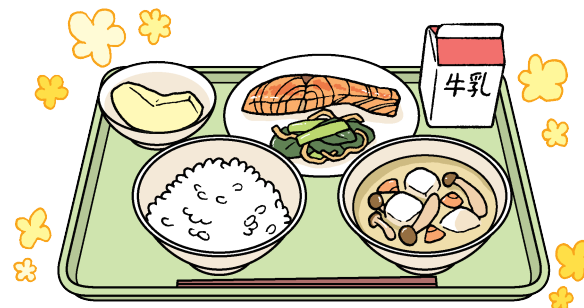


**栄養成分表示を
見る！**



学校給食の食塩相当量は、1食当たり小学校低学年で1.5g未満、中学年、高学年で2g未満、中学校で2.5g未満です。

給食には、だしをとって食材のうまみを引き出し、スパイスなどを生かして、少ない塩分でも、おいしく食べられるようにいろいろな工夫がされています。



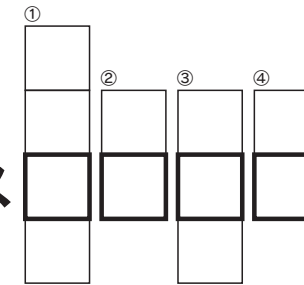
目の健康を守るために、十分な睡眠や休息
をとり、かぼちゃ、にんじんなどのカロテン
の多い食べ物を積極的にとりましょう。

食育パズル

ヒントの①～④に当てはまる文字を入れて、
太い枠の文字を横に読みます。

10月は
食品ロス

 月間!



①のてきす ②すく (すく) ③きはん ④はん

ヒント 食品ロスを防ぐには……

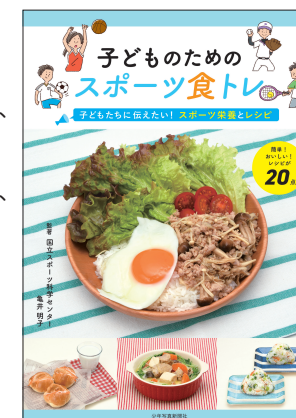
- ①給食を〇〇〇〇食べよう
②〇〇に食べる時は手前から取ろう
③賞味〇〇〇が過ぎてもしすぐに
食べられなくはならないよ
④必要な〇〇だけ買おうね！ 



きゅーたん

『子どものための
スポーツ食トレ』

スポーツをする子どもたちの食事の基本や、成長期に必要な栄養、試合前後の食べ方などを、Q&A形式でわかりやすく紹介しています。朝ごはんやお弁当、補食に役立つレシピも掲載していて、家庭で実践しやすい工夫がたくさんの一冊です。



亀井明子監著
少年写真新聞社刊

新米は、水気が多く、風味や香りがよいといわれます。ごはんは、体を動かすための大切なエネルギー源です。よくかんで味わいながら、いただきます。

