

2026年

2月

スクールランチ



近江八幡市教育委員会
学校給食センター
0748-37-5110



こんげつ しょくいくもくひょう
今月の食育目標

食べ物と健康について考えよう

私たちの健康を支えているのは、毎日の食事です。自分の体の健康を考えて食事をしているでしょうか。食生活を見直して、生活習慣病を予防しましょう。

生活習慣病予防には、「SOS」のとり過ぎに注意しましょう！

塩(Salt)

おいしさを決める大事な調味料である「塩」。でも、とりすぎると、高血圧の原因となり、脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めます。



油(Oil)

脂質をとりすぎると、肥満の主な原因となります。また、血液がドロドロになり、血管がつまりやすくなります。



砂糖(Sugar)

糖分をとりすぎると、体内で中性脂肪となり蓄えられます。肥満や糖尿病の原因になったり、悪玉コレステロールの上昇につながったりします。



「塩分のとり過ぎ」は、近江八幡市においても課題となっています。減塩を意識しましょう。

近江八幡市「減塩」に関するキャッチフレーズ 「減塩が 守る笑顔と 健康寿命」



学校給食の食塩量は

1食 約2g

(小学校中学年)です



～給食での減塩の工夫～

★汁物は、だしをきかせて真だくさんに。

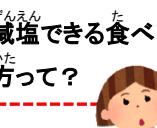
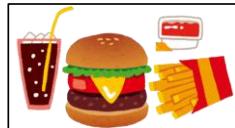
★ごはんを中心とした和食に。

★あえ物は、のりやこんぶ、かつお節などを加え、うまみと香りで減塩！

市内の小学校5年生で食育の授業を実施しました！

「塩のひみつを知ろう」

塩分は、とり方によって、健康に良くない影響があることを知って、減塩の工夫を考える内容です。



子どもたちは、「ラーメンの汁は全部飲まない」「外食の回数を減らす」などの工夫が出ました。ご家庭でもぜひ、減塩を意識した食生活を心掛けましょう。

～今日から減塩！ちょっとずつ～

★1日の塩分摂取量の目標値★

成人男性7.5g未満 成人女性6.5g未満

小学生6g未満 中学生6.5g未満



減塩・適塩でおいしい料理のコツ(パート1)

レモン、ゆず、かぼすなどの柑橘類の果汁を絞って、香りと酸味をプラスして！



カレーなどのスパイスの香りや、ごま油の香りとコクをプラスして！



こんぶ、かつおぶし、にぼし、しいたけなどの「だし」のうまみを活用して！



給食レシピ

さといものそぼろ煮

とろりとしたやさしい味の煮物で、体が温まります。



詳しくはホームページをご覧ください。
スマートフォンからもご覧いただけます。

給食レシピ

らくらくレシピ



広報「おうみはちまん」2月
にも掲載されています！