

# 9月 食育だより

2021.8.31 若草中学校健康指導部  
文責 白土

長い夏休みが終わり、学校が始まりました。今年の夏は、暑さと急な雷雨による寒さを感じる夏休みでした。みなさん、体調を崩さなかったでしょうか？9月はまだ暑い日が続くと思われます。衣類による体温調節、3食きちんと食べる食生活で、残暑を乗り越えましょう！

オリンピックで話題になった「ピクトグラム」その食育版がこの夏作成されました！

## 食育ピクトグラム

※ピクトグラム…絵文字、絵単語などと呼ばれる、表したい概念を単純な図として表現したものの。

<b>1</b> みんなで楽しく食べよう 	<b>2</b> 朝ごはんを食べよう 	<b>3</b> バランスよく食べよう 	<b>4</b> 太りすぎないやせすぎない 	<b>5</b> よくかんで食べよう 	<b>6</b> 手を洗おう 
<b>7</b> 災害にそなえよう 	<b>8</b> 食べ残しをなくそう 	<b>9</b> 産地を応援しよう 	<b>10</b> 食・農の体験をしよう 	<b>11</b> 和食文化を伝えよう 	<b>12</b> 食育を推進しよう 

このピクトグラムは、食育について、普遍的に取り組むべき項目を誰にでもわかるよう表現しています。12の項目がどのくらい自分の食生活に当てはまるか、ぜひチェックして下さい。詳しくは、農林水産省HP(食育ピクトグラムのご案内)をご覧ください。

9月の給食に今年初のラーメンがでます。ラーメン、美味しいですね。ただ、気をつけてほしいことがあります。

## ラーメンスープの塩分



※中学生の1食の塩分  
摂取基準:2.5g未満



しょうゆラーメン  
どんぶり300g分のスープ  
全部飲むと塩分4.5g



しょうゆラーメン  
麺と具のみを食べた時  
口に入るスープの塩分1.2g



しょうゆラーメン  
麺と具を食べた後のスープを  
半分飲んだ塩分2.9g

ラーメンのスープだけでも、これだけの塩分を摂取してしまいます。ここに、麺や味玉、メンマ、チャーシューなど加わるとどれくらいになるでしょう？

今まで、さんざん先生やお家の人から「食事を残さない」と言われ続けてきた皆さんにあえて言います。 **麺類の汁は残してもよい。**

ただし、ラーメン屋さんも給食もスープを美味しく作っています。スープも味わってほしいので、 **スープは半分までと心がけましょう。**