

校長室からこんにちは 令和5年11月9日(木)



こんなイベントがあります

今、給食がないなか、気になっていることが2点あります。一つが、栄養について。お昼に牛乳を飲まなくなった分、成長期の子

供に欠かすことのできないカルシウムは足りているかな？給食では豊富に摂取していた野菜。食物繊維は足りているかな？そして、もう一つ。生涯にわたる健康に関係する「塩分」のとりすぎは大丈夫かな？給食では、1食2グラムにするため、天然出汁をふんだんに使い、うまみ成分をあげることで減塩をするなどしてしました。(日本人の舌に合う塩分濃度は1.0から0.8%。本校では出汁をきかせておいしさを維持し、塩分を0.6%前後にしています。子供たちは塩分濃度計の数値をほぼ当てられます)

「校長先生は血圧が高いから、お薬を飲んでいるんだ。焼き鳥屋さんに行くと、タレにしますか？塩にしますか？って聞かれるんだけど、プレーンで(汗)って答えるんだよ」と、話しています。野菜にはカリウムが入っていて、これが体内の塩分を排出してくれます。だから、給食がない今、少し気になっています。そんな中、こんなイベントがあります。まだ余裕があるそうです。行ってみたいかがでしょうか。

(行かれる方は教えてください)

ハロウィン超ジャンボカボチャプレゼント

11月13日全校朝会の後、ジャンケンをして、勝ったお子さんのご家庭にプレゼントします。運搬・廃棄にご家庭で責任を持ってくださる家庭限定です。ご希望のご家庭は、お子さんに下の紙を切り取り記入の上渡して、しっかり伝えてください。(口頭では受け付けられません) 1人では持てません！

ハロウィンカボチャジャンケン確認証兼ご意見感想をお聞かせください

年組 お子さんのお名前()
ハロウィンカボチャジャンケンに参加します (保護者の方のサイン)

食塩をとりすぎるとどんなえいきょうがあるの？
食塩とSDGsの意外な関係…？
知っているようで知らない“食塩のとりすぎ”に注目！

＼子ども向け！
7人さん
楽しく学ぼう！減塩ワークショップ

開催日時
2023
11/25 土
第1回：10:30～11:30
第2回：13:30～14:30

対象 小学5年生・6年生
※対象学年でなくても、ご参加希望の場合、ぜひお申し込みください。

参加費 無料

募集人数 各回30名(先着順)

先生 武庫川女子大学 小林 知未先生

会場 日本科学未来館 7階
コンファレンスルーム火星・金星
＜アクセス＞
新交通ゆりかもめ「東京国際クルーズターミナル」駅徒歩約5分

毎日の食事に欠かせない「食塩」。実は日本のみなさんの1日当たりの食塩をとる量が、世界とくらべて多いことを知っていますか？「食塩」をとる量はその後の健康にえいきょうするため、子どものころから減塩に取り組むことが大切です。まずは、かんたんなワークショップを通して、大学の先生や大学院生のお兄さんお姉さんといっしょに「食塩」「減塩」について学びましょう！

プログラム内容
1. 食塩について正しい知識を学ぼう
2. 減塩のためにできることを考え、発表してみよう！
3. 食塩に関するゲームをしよう！
※プログラム内での飲食はありません。

当日は子どもだけで参加OK ゲーム感覚で楽しく学べる 持ち物不要

参加申し込みは申込フォームから受け付けています。
<https://forms.gle/aTYw3F3nnaXzdtQw6>

本イニシアチブは、厚生労働省主体に、産学官等が連携して進めている組織体です。「食塩の過剰摂取」、「若年女性のやせ」、「経済格差に伴う栄養格差」等の栄養課題や環境課題を重大な社会課題として捉え、誰もが自然に健康になれる食環境づくりを展開します。日本はもとより、世界の人の健康寿命の延伸、活力ある持続可能な社会の実現を目指します。詳しくはホームページで検索！ 健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ

■イベントに関するお問い合わせ
イニシアチブ運営事務局
株式会社NTTデータ経営研究所
ライフ・バリュークリエイションユニット 新見、稲谷
E-mail: food_environment@nttdata-strategy.com

厚生労働省
こどもまんなか