



令和 8 年 9 月 30 日  
豊島区立朝日小学校  
校長 熊田 和 則

## とり過ぎないで 塩分！

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。



### ..... 自分でできる 減塩 .....

|                                 |                         |                               |
|---------------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| <p><b>調味料はかけずに<br/>つける！</b></p> | <p><b>めん類の汁は残す！</b></p> | <p><b>栄養成分表示を<br/>見る！</b></p> |
|---------------------------------|-------------------------|-------------------------------|

©少年写真新聞社2026

## 楽しみながら家庭でも食品ロス削減

10月は「**食品ロス削減月間**」です。直接関係ないようですが、食品ロス削減につながる行動をいくつかご紹介いたします。

**旬の食べ物を  
使う**



**家族で一緒に  
料理をする**



**お買い物は  
計画的に**



|    |  |                                 |   |   |  |   |
|----|--|---------------------------------|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |  |                                 |   |   |                                                                                   |   |
| 2  |  | 652 kcal<br>20.4<br>21.8<br>2.3 | , | , | ,                                                                                 | , |
| 5  |  | 549 kcal<br>13.6<br>14.1<br>1.7 | , | , | ,                                                                                 | , |
| 6  |  | 583 kcal<br>20.7<br>17.4<br>1.3 | , | , | (                                                                                 | , |
| 7  |  | 580 kcal<br>23.1<br>13.9<br>1.7 | , | , | ,                                                                                 | , |
| 8  |  | 556 kcal<br>17.6<br>13.3<br>2.8 | , | , | ,                                                                                 | , |
| 9  |  | 536 kcal<br>20.9<br>24.4<br>2.4 | , | , | ,                                                                                 | , |
| 13 |  | 585 kcal<br>15.0<br>13.4<br>3.6 | , | , | ,                                                                                 | , |
| 14 |  | 532 kcal<br>14.8<br>14.2<br>1.5 | , | , | ,                                                                                 | , |
| 15 |  | 544 kcal<br>19.1<br>12.6<br>1.2 | , | , | ,                                                                                 | , |
| 16 |  | 654 kcal<br>19.3<br>17.9<br>2.2 | , | , | ,                                                                                 | , |
| 19 |  | 555 kcal<br>16.5<br>12.0<br>3.1 | , | , | ,                                                                                 | , |
| 20 |  | 562 kcal<br>16.3<br>13.0<br>2.6 | , | , | ,                                                                                 | , |
| 21 |  | 564 kcal<br>20.6<br>15.4<br>1.8 | , | , | ,                                                                                 | , |
| 22 |  | 602 kcal<br>17.5<br>16.7<br>1.6 | , | , | (                                                                                 | , |
| 23 |  | 656 kcal<br>15.2<br>26.8<br>1.2 | , | , | ,                                                                                 | , |
| 26 |  | 572 kcal<br>17.3<br>12.4<br>1.2 | , | , | ,                                                                                 | , |
| 27 |  | 601 kcal<br>24.9<br>14.4<br>2.0 | , | , | ,                                                                                 | , |
| 28 |  | 648 kcal<br>20.4<br>15.1<br>2.8 | , | , | ,                                                                                 | , |
| 29 |  | 503 kcal<br>17.2<br>7.1<br>0.9  | , | , | ,                                                                                 | , |
| 30 |  | 517 kcal<br>11.5<br>17.9<br>2.1 | , | , | ,                                                                                 | , |