



食育だより



明けましておめでとうございます。年末年始はどのようにお過ごしになりましたか？
今年度も残すところ3か月。進級に向けて、1つずつお兄さんお姉さんになるみなさんの成長の手助け
となります様、安全で美味しい給食を作るために給食室一同頑張っていきます。
今年もどうぞよろしくお願いいたします。



～減塩の「技」を身につけよう～



①主食はごはんを中心に！

ごはん	100g	=塩分 0.0g	
パン	100g	=塩分 1.3g	
うどん	100g	=塩分 0.5g	

②調味料をチェンジする！

普段、何気なく使っている醤油やソースを減塩の調味料や無塩の酢、レモンに変えてみましょう。また調味料はかけずにつけると少量で済むので減塩につながります。ドレッシングは出来るだけ手作りしましょう。

③食べ過ぎないこと！

どんなに減塩をしていても食べ過ぎてしまえば元も子もありません。食べ過ぎを防ぐためには、よく噛んでゆっくり食べることを心がけ腹八分目を習慣にしましょう。

④洋食もバランスよく！

和食には「味噌」や「醤油」が使用されることが多いため、洋食もバランスよく取り入れた「日本型食生活」を意識しましょう。

※日本型食生活とは、昭和50年代頃の食生活のことでご飯を主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのとれた食事のことです。

⑤うま味をしっかりと出す！

昆布、かつお節など天然だしをしっかりと効かせることで調味料を少なめにしても物足りなさを感じずおいしく食べることができます。かつお節は茶こしでお湯を注ぐだけで手軽にだしがとれます。昆布は一晩水だしするだけで簡単に出来、作り置きが可能です。

⑥野菜とたっぷり食べて塩分を追い出す！

野菜や果物に多く含まれるカリウムは尿と一緒にナトリウムを体外に排出する働きがあります。



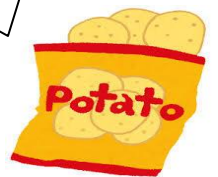
汁物は一日1回程度にする。

ソーセージやかまぼこの使用回数を減らす。



せんべいやポテトチップスなどの食べ過ぎに注意する。

麺類の汁は残すようにする。



うす味でおいしいレシピ

まろやか豚汁



- ◆材料 4人分
- 豚肉 100g
 - 人参 50g
 - 玉ねぎ 100g
 - じゃが芋 100g
 - かつお節 10g
 - 豆乳 200ml
 - 味噌 大さじ1と1/2
 - 細ねぎ 2本



◆作り方◆

- ① かつお節でだしをとる。
- ② ①の鍋に人参、玉葱、じゃが芋を加えて煮る。煮立ったら豚肉を加え、フタをして弱火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②に豆乳を加え、フツフツしてきたら火を止め味噌を加える。
- ④ 器に盛り付け、ねぎを散らし完成。

