

1月給食たより



令和4年1月

そでがうらしりつがっこうきゅうしよく
袖ヶ浦市立学校給食センター

減塩のコツを知ろう

前号に引き続き、減塩をテーマとした給食たよりをお届けします。今月は減塩のコツのおはなしです。高血圧症や心疾患などの生活習慣病を防ぎ健康を保つには、子どもの頃から減塩に取り組み、薄味に慣れておくことが大切です。減塩になるおもな調理方法や、みなさんが日ごろ食べている食品の塩分を確認してみましょう。

調理編

色々な食品からうま味を出す

うま味は魚や肉、野菜やきのこ、海藻など色々な食品に含まれています。だしを取ったり食品を複数種類使用すると、うま味が効きやすく塩分が少なくてもおいしく食べられます。



香りの良い食品を利用する

にんにく、しょうが、ねぎ、ごま、のり、かつお節などが挙げられます。また、カレー粉は香りが良くうまみを感じられやすい香辛料で、減塩に向いています。



適度な酸味を利用する

柑橘類や酢など酸味のある調味料は、料理に使うことで塩味の物足りなさを補えます。塩分が含まれないレモン汁や食酢などを選びましょう。



野菜を使用する

野菜に含まれるカリウムには、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをする働きがあります。汁物や鍋に入れたり、蒸すなどの方法で、かさを減らしてたくさん食べましょう。



食品編

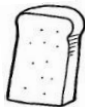
～食品に含まれる塩分を比べてみよう～

1日あたりの食塩の食事摂取基準

	男性	女性
8～9歳	5.0g未滿	5.0g未滿
12～14歳	7.0g未滿	6.5g未滿
大人	7.5g未滿	6.5g未滿



ごはん1杯 (150g)
塩分0g



食パン1枚 (60g 1/6切れ)
塩分0.7g



スパゲッティー1人分 (180g)
塩分2.2g



鶏肉1口大 (20g)
塩分0g

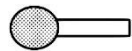


ウインナー1本 (20g)
塩分0.4g

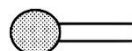


だしパック1袋 (9g)
塩分0.1g

マヨネーズ大さじ1 (14g)
塩分0.3g



オイル入り和風ドレッシング大さじ1 (15g)
塩分0.6g



しょうゆ小さじ1 (6g)
塩分0.9g



顆粒和風だし小さじ1 (3g)
塩分1.3g



食べかた編

・しょうゆやソースなどは直接かけない。



・ラーメンやうどんの汁は全部飲まない。



・調味料を食卓に置かない。



★減塩の取り組み方は様々です。食生活を振り返り、出来そうなことから実践してみましょう★

きゅうしょく

しょうかい

給食メニューのレシピを紹介します

今回紹介するのは、れんこんチップスです。塩やコンソメで味付けしなくてもれんこんが持つ素材の味で美味しく食べられます。おやつにぜひ作ってみてください。

れんこんチップス



ざいりょう おとな にんぷん
〇材料 (大人4人分)

つくり方

れんこん 10cm程度 (一節分)

1. れんこんは厚さ2mmの輪切りにする。
2. 1のれんこんを水にさらしてアクを抜き、クッキングシートでしっかり水をふき取る。
3. 600wに設定した電子レンジで2~3分加熱し、裏返して再び1~2分加熱する(パリッとすまで加熱する)。

れんこんを切るときはスライサーを使うと便利です。
学校給食では油で揚げて作りますが、電子レンジを使えば油を使わず手軽に作れます。

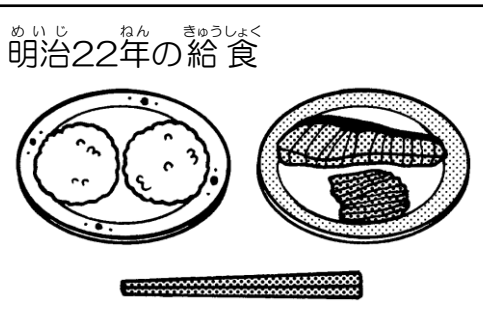
1月24日から30日は全国学校給食週間です

給食はいつからはじまったの？

明治22年、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧困児童を対象に行われたのが学校給食の始まりだと言われています。この時の献立はおにぎり、塩ざけ、菜の漬物だったといま

す。その後、都市部を中心に広まり、戦後の厳しい食糧事情を乗り越え、全国に普及して

きました。現在は小学校でほぼ100%、中学校で90%弱の学校で学校給食が実施されています。



今では、栄養補給の役割のほかにも、食品を選択する能力、食事のマナー、感謝の心、地域の食材や郷土食などについて学ぶ教材としての役割もあります。

給食を味わいながら、食に関する知識をどんどん身につけていきましょう。

過去の給食だよりを本市のホームページに掲載しています。こちらのQRコードを読み取るとホームページへアクセスできます。ぜひご覧ください。

