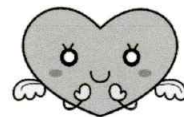


ごはんですわよ!

小手指小学校

食育だより



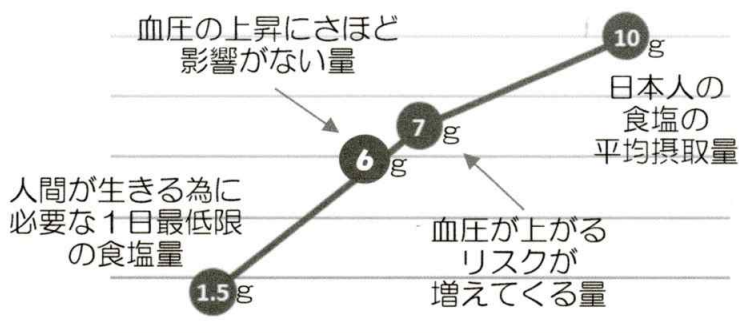
令和6年2月号

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。加えて空気が乾燥するので、様々なウイルスが活発になる時季です。手洗いや水分補給をこまめに行って、引き続き感染症対策をしていきたいですね。本当の春は、もうすぐです。

食塩の量を意識してみませんか？

食塩の取りすぎは、高血圧、脳卒中などの生活習慣病のリスクを引き上げます。最新の研究では、食塩の摂取を控える年齢が低いほど、将来血圧の上昇が抑えられるという結果が得られています。子供たちが将来健康で生き生きと自分の夢を叶えられるよう、子供の頃から「うす味」に親しんでほしいと思います。

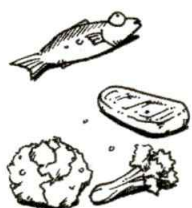
●食塩は1日にどのくらいとればいいの？



・・・この表から読み取れること

- ① 日本人は食塩をとりすぎていること。
- ② 食塩は1日につき **1.5g～6g** の範囲でとるのが、体に良い、ということ！

●ちょっとした技で、おいしくうす味クッキング！



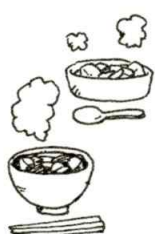
素材自体の味でおいしく食べられるように、新鮮な材料を選びましょう。



ねぎ、しょうが、パセリなどの香味野菜は味をひきしめてくれます。ゆず、レモンなどの酸味を加えると、味わいが増します。

煮干し、鰹節、こんぶ、しいたけなどでだしを濃いめにとると、食塩量が少なくてもおいしく食べられます。

実は給食室でも、濃いめにだしをとり、食塩を控えています。



みそ汁やスープは具沢山に仕上げると、うす味の汁でもおいしく食べられます。

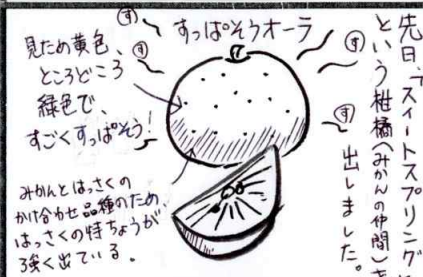
また、市販の冷凍品などは日本人の好みの塩気(食塩の平均摂取量 10g)に合わせて濃く味付けしてあるものが多いので、味の薄い食べ物をプラスすると味が濃くなりすぎるのを防げます。



栄養教諭日記

作・画

Vol.9「見かけによらず」 いまむら



例えば・・・

☆カップラーメン

お湯を線より多く注ぐ、汁を飲まない

☆インスタントみそ汁

お湯を多めに入れ、2人分で3人分作る。

☆レトルトのミートソース

生のトマトを切って混ぜて少し煮る。

☆冷凍チャーハン

白いご飯をまぜる。(かさ増しにもなる)

☆コンビニ等のサラダや惣菜

味付けしていないキャベツの千切りや

ゆでたまごをプラスする。