



10月 きゅうしょくだより



だざいふしがっこうきゅうしょくかい
太宰府市学校給食会

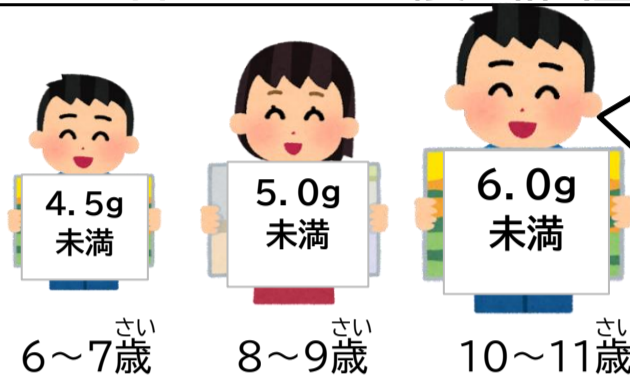
気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくり取り組むことができる時期です。そして『味覚の秋』といわれるように、きのこ類やさつま芋などおいしい食べ物がたくさんあります。ぜひ秋ならではの味覚を楽しんでみてください。



心がけよう 減塩

1日のナトリウム(食塩相当量)の目標量

塩分の摂り過ぎは、将来的に生活習慣病につながる要因のひとつです。子どもの頃からうす味に慣れるなど、健康を保つための食習慣を身に付けることが大切です。



給食は1食あたり2.0g未満
で基準献立を作成しています。

☆ 学校給食での工夫 ~学校では、うす味の給食になるように取り組んでいます。~

- 汁物は、かつお節、昆布、いりこなどから「だし」をとり、うま味を生かしています。
- 汁物は、具沢山にすることで、水分量を少なめにし、調味料を減らしています。
- 味つけの調味料は、一度に入れず、様子を見ながら加え、予定量より少し控えることもあります。
- おかずの味(濃さ)のバランスを考え、料理の組み合わせを考えています。



☆ ご家庭でも「おいしく減塩」してきましょう！

 素材の味を生かす	 「かける」より「つける」	<table border="1"> <tr><td colspan="2">栄養成分表示(1食あたり)</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>0kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>0g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>0g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>0g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>0g</td></tr> </table> 塩分をチェックする	栄養成分表示(1食あたり)		エネルギー	0kcal	たんぱく質	0g	脂質	0g	炭水化物	0g	食塩相当量	0g	 酸味や香辛料の利用	 減塩食材の使用
栄養成分表示(1食あたり)																
エネルギー	0kcal															
たんぱく質	0g															
脂質	0g															
炭水化物	0g															
食塩相当量	0g															

給食の献立より

☆切干大根の和え物☆

野菜、果物、海藻などに多く含まれるカリウムには、食塩の主要成分のナトリウムを体の外に排泄するはたらきがあります。

<材料(4人分)>

切干大根	12g	酢	小さじ2
カットわかめ	2g	ごま油	小さじ1
きゅうり	1/2本	砂糖	小さじ1
コーンレトルト	20g	濃口しょうゆ	小さじ1/2
白すりごま	大さじ1	塩	小さじ1/4



※調味料はお好みで調整してください。

(1人分) 熱量 44kcal たんぱく質 1.2g
食塩相当量 0.6g

<作り方>

- 切干大根は、さっと洗って水で戻し、食べやすい長さに切る。カットわかめも水で戻しておく。
- ①をさっとゆでて冷まして絞っておく。(商品によっては、水で戻して絞るだけでもよい。)
- きゅうりは、輪切りにする。
- 調味料を合わせてドレッシングを作っておく。
- ②、③、④とコーン、白すりごまを混ぜる。

アレンジレシピ

野菜の種類をかえたり、酢のかわりにゆずやかぼすなどの柑橘類を使ってもおいしいです。