

給食だより 2月号

今月の給食目標 「うす味になれよう」

今月は減塩についてお伝えします。「塩分のとり過ぎ」は高血圧を引き起こし、さまざまな生活習慣病につながります。無理せず減塩を続けるポイントについて知り、家族みんなで生活習慣病を予防しましょう。

◆1日に摂ってもよい食塩の目安量は？

小学生(中学年) 6グラム未満、中学生 6.5~7グラム未満

おとなの目標量は男性7.5グラム未満、女性6.5グラム未満が目標量とされています。

◇食品に含まれる食塩量

塩(小さじ1杯)



6.0グラム

しょうゆ(小さじ1杯)



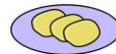
0.9グラム

みそ汁(1杯)



1.0~1.5グラム

たくあん(20グラム)



0.7グラム

梅干し(10グラム)



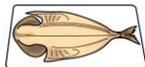
1.8グラム

塩鮭(50グラム)



0.9グラム

あじの干物(60グラム)



1.0グラム

ちくわ(1/2本)



約0.9グラム

ハム(1枚)



0.4グラム

明太子(30グラム)



1.7グラム

うどん(1杯・汁含む)



約5~6グラム

ラーメン(1杯・汁含む)



約6~7グラム

せんべい(大2枚)



約1.0グラム

食パン(6枚切・1枚)



0.7グラム

クロワッサン(2個)



0.8グラム

◇減塩の工夫

無理のない範囲から少しずつ始めましょう。

- 習慣的に、しょうゆやソースをかけない。
(かける前に食べてみましょう。そのままで十分おいしい料理もあります。)
- しょっぱいものを食べすぎない。
- ラーメンやうどんなど麺類のスープはできるだけ残す。
- 野菜や果物を積極的に食べる。(野菜や果物に多く含まれるカリウムは塩分を体の外に出してくれます)



そのままでおいしいかも? 「かける」より「つける」方が塩分を減らせます。

保護者の皆さまへ

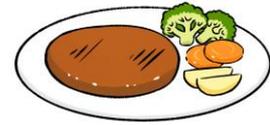
今年度も残すところあと二か月となりました。今年度も給食や給食便りを通して、皆さまにいろいろお伝えしてきましたが、いかがでしたでしょうか。給食献立や給食便りへのご意見・ご感想がありましたら、こちらへご記入の上、学校までご提出ください。(〆切2月13日)

きりとり線

★給食献立や給食便りへのご意見・ご感想★

材料（4人分）：	豚ひき肉	200グラム
	たまねぎ	中1／2こ
A	おろしにんにく	小さじ1／4
	トマトケチャップ	小さじ2
	プレーンヨーグルト	大さじ2弱
	パン粉	1／2カップ強
	塩	小さじ1／3
	カレー粉	小さじ1／4
	クミン（お好みで）	少々（無くても大丈夫です）
	サラダ油	小さじ1

給食ではカレー粉を使用していますが、クミンというスパイスを入れるとさらに本格的な味になります。



作り方：

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボールに豚ひき肉、たまねぎ、Aの調味料を入れ、粘りが出るまでよくこねる。
4等分して、だ円型に丸める。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の生地を入れて焼く。
両面に焼き色をつけてから、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ④ 中まで火が通っていることを確認してから、お皿に盛り付ける。
(つまようじなどを刺してみて、出てきた肉汁が透き通っていれば焼けています。)

※サラダなどの野菜をそえて食べると、栄養バランスアップ↑