



給食だより 9月号

家庭数

平成30年度
さいたま市立桜木小学校

みなさんは、いつまでも元気でいたいと思いませんか。塩分のとりすぎは、高血圧や脳卒中などの生活習慣病の引き金になりかねません、子どものころからうす味に慣れていれば、大人になって急に「うす味に」なんてあわてずにすみます。

塩ひかえめで、いつも健康!

どういふものにたくさん塩分が含まれているの?



ラーメン 5 g



ポテトチップス 1袋 1 g



みそしる 1杯 1.5 g



ハム 2枚 1.5 g



食パン 1枚 0.8 g



ウインナー 5本 1.2 g



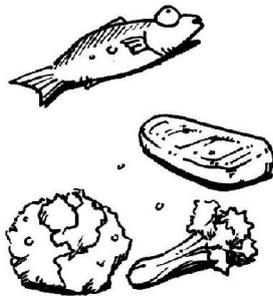
にぎりずし 1人前 5 g

1日にどのくらいの塩分をとればいいのか?

必要な目安量は1日 1.5 g です。でも、この塩分量では味付けができないので、目標量は、大人 7 g ~ 8 g 小学生 5 g ~ 7 g です。(日本人の食事摂取基準 2015 より)

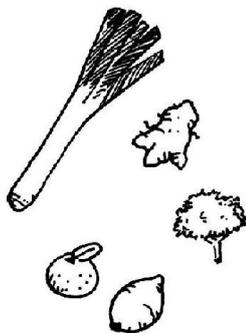
うす味料理のコツ

新鮮な材料を選ぶ



材料自身の味でおいしく食べられるように。

酸味・香味の利用



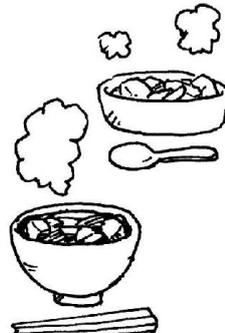
ねぎ、しょうが、パセリなどの香味野菜は味をひきしめます。ゆず、レモンなどの酸味は味わいが増します。

だしを濃いめに天然だしで



煮干し、かつお節、こんぶ、しいたけなどでだしを濃くとると、塩分が少なくおいしく食べられます。化学調味料は入れすぎに注意。

汁物は実たくさんに



みそ汁やスープは、あまりうすくてもおいしくないなので、汁を少なめにし、実たくさんにします。

作ってみませんか

ポークビーンズ

(材料) 5人分

豚肉小間切・・・75g
水煮大豆・・・200g
じゃがいも・・・100g
たまねぎ・・・200g
にんじん・・・75g
にんにく・・・ひとかけ
植物油・・・小さじ1
バター・・・5g
トマト水煮缶・・・200g
(缶汁含)
ウスターソース・・・25g
赤ぶどう酒・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1
食塩・・・小さじ1/2
こしょう・・・少々
水・・・大さじ2

【作り方】

- ①じゃがいも、たまねぎ、にんじんは1cm位の角切りにする。トマトはくずしておく。
- ②にんにくはみじん切りにする。
- ③鍋に油とにんにくを入れて火をかけ、中火で香りが立つまで炒める。
- ④豚肉を加えて炒め、たまねぎ、にんじんも加えてよく炒める。
- ⑤じゃがいもを加えて更に炒め、水、砂糖、トマト(缶汁を含む)、赤ぶどう酒、大豆を加えて弱火で煮込む。
- ⑥じゃがいもがやわらかくなったら、ウスターソースも加え、さらに煮込み、塩・こしょうで味を調える。
- ⑦仕上げにバターを散らす。

*水分は野菜が煮える程度としています。少ないようなら家庭で調節をお願いします。

一人分おおよそ

エネルギー 176kcal たんぱく質 11.8g 塩分 1.0g

ひじきと枝豆のサラダ

(材料) 5人分

ひじき・・・5g
みりん・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ2
枝豆さやをむいたもの75g
きゅうり・・・1/2本
キャベツ・・・75g
ドレッシング
植物油・・・大さじ1
食酢・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ2
食塩・・・小さじ1/3

【作り方】

- ①ひじきは水で戻し、みりん・砂糖・しょうゆで煮る。冷ましておく。
- ②枝豆はゆでてさやをむき、冷ます。
- ③きゅうりは輪切り、キャベツはさつとゆでて冷まし、千切りにする。
- ④油、酢、しょうゆ・塩を合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ひじき、枝豆、野菜を合わせて④のドレッシングで和える。

一人分おおよそ

エネルギー 48kcal たんぱく質 2.6g 塩分 0.5g

かぼちゃとナッツのから揚げ

(材料) 5人分

かぼちゃ・・・200g
素焼きカシューナッツ・・・40g
植物油・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1 1/2
しょうゆ・・・小さじ1 1/2
みりん・・・小さじ1
水・・・小さじ2

【作り方】

- ①かぼちゃはレンジにかけてやわらかくし、7mm位の厚さに切る。
- ②調味料と水は合わせて煮立て少し煮詰める。
- ③フライパンに油を熱し、かぼちゃを並べて焼く。
- ④カシューナッツも加えて炒り、②の調味料を絡める。

一人分おおよそ

エネルギー 101kcal たんぱく質 2.5g 塩分 0.3g