



食育だより
10月

令和4年10月
三樹小学校

10月に入ってから急に気温が下がりましたが、体調をくずしてはいませんか？
給食では市内産の黒枝豆が登場するなど、秋を感じるメニューがもりだくさんなので、楽しみにしててください。

おいしく減塩する4つのポイント

子どもを含む日本人は、塩分を3食のうち2食で1日分をとってしまっています。いつまでも健康でいられるよう、塩分を減らすポイントをご紹介します。

1 きちんと計量する

計量スプーンなどを使って、調味料などを正確にはかる習慣をつけましょう。目安量では、調味料を使いすぎる原因になります。



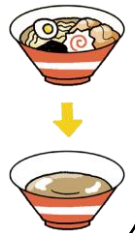
2 調理法や味つけを工夫する

素材やだし、香味野菜を使ってうまみ、酸み、辛みなどを効かせたり、油でこくをつけたりと、満足感があり、薄味でもおいしく食べられます。



3 食べ方を工夫する

ラーメンなどの汁は残したり、みそ汁は具だくさんにして汁の量を減らしたり、あげ物のソースはひかえたりするなど、できることをしましょう。



4 カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物、海そうなどに多く含まれていて体にとまったナトリウム(塩分)を排泄しやすくする働きがあります。



塩分1gってどのくらい？



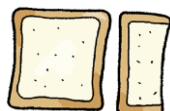
ウィンナー
ソーセージ3本



ロースハム2まい



スライス
チーズ2まい



食パン8まい切り
1と1/2まい



焼きちくわ
1/2本

※食塩相当量は、食品によっても違います。目安としてご活用ください。

値上げラッシュ！どうすれば？

今年(ね あ)は“値上げ”の年(とし かけい ふたん ふ いっぽう)。家計(ねんまつ)の負担(さんかげつかん)が増える一方(くふう)ですね。ピーク(ね あ)の年末(ねんまつ)までの三ヶ月間(さんかげつかん)、ちょっとした工夫(くふう)で値上げ(ね あ)に負けない(ま)ように家族(かぞく)みんなで協力(きょうりょく)してはいかがですか？



値上げに負けるな！

その1 買いすぎない

つい多めに買ってしまいがちですが、レジに行く前(い まえ)にかごの中(なか)を確認(かくにん)して、本当に必要(ほんとう ひつよう)か考え(かんが)ましょう。1つ減(へ)らすクセ(くせ)をつけるのもおすすめ(おすすめ)です。食品(しょくひん)ロス(ロス)も減(へ)らせます。

その2 旬の食材を買う

旬(しゅん)の食材(しょくざい)は安く(やす)て手(て)に入れる(い)ことができます。また、大手(おおて)スーパー(スーパー)以外(いがい)にも道の駅(みちのえき)などの(な)の方がお得(とく)な場合(ばあい)もあります。

その3 家庭の在庫を使う

買った(か)ままの食品(しょくひん)はありますか？ある(ある)もので料理(りょうり)ができない(できない)かまず(まず)考え(かんが)ましょう。在庫(ざいこ)の見直し(みなお)にもつな(つな)がります。

その4 冷凍をうまく活用する

食品(しょくひん)によっては冷凍(れいとう)の方が安(やす)い場合(ばあい)があります。

また、肉(にく)や野菜(やさい)など(など)、使い切れ(つか)ないと思(おも)ったらすぐ(すぐ)に冷凍(れいとう)し(し)たりして、早(はや)めに使い切(つか)るよう(よう)にしま(しま)しょう。

買い物(か)の前(まえ)に食品(しょくひん)の在庫(ざいこ)を確認(かくにん)！



食育クイズ

ハロウィン(ハロウィン)と言(い)え(え)ばかぼ(か)ちゃ(ちゃ)ですが、昔(むかし)はち(ち)が(が)う(う)野菜(やさい)で(で)した(した)。その野菜(やさい)は(は)一(いっ)体(たい)何(なん)で(で)し(し)ょう(しょう)？

- ① トマト ② きゃべつ ③ かぶ



～給食レシピご紹介～ 4人分

秋を感じるメニューです。ごはんによく合います！

かつおとごぼうの角煮

<作り方>

<材料> 4人分

・かつお	160g
・ごぼう	80g
・にんじん	40g
・しょうが(おろし)	4g
・濃口しょうゆ	大さじ1と2/3
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ2/3
・さとう	大さじ1

- ① かつおを一口大の角切り、ごぼうは2cm幅の輪切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② なべに油を入れて火にかけ、しょうがとかつお、ごぼう、にんじんを炒める。
- ③ 続いて200mlほどの水を入れて煮る。アクが出てきたら取る。
- ④ つづいて調味料を全て加えて煮こめば、できあがり！(しょうゆは最後に加え、味の調節をしてください。)

マーボー豆腐ならぬ?!厚あげは、鉄分やカルシウムがたっぷり!

マーボー厚揚げ

<作り方>

<材料> 4人分

・豚ひき肉	80g
・厚あげ	180g
・にんじん	20g
・京ねぎ	60g
・しょうが(おろし)	少々
・酒	小さじ1/2
・みそ	大さじ1
・うす口しょうゆ	小さじ1/2
・こい口しょうゆ	小さじ1/2
・さとう	小さじ1強
・片くり粉	小さじ2/3
・なたね油	少々

- ① 厚あげは、2cm角、にんじんは干切り、京ねぎは小口切りにする。
- ② フライパン油をしき、しょうが、京ねぎ、豚ひき肉、酒、にんじんを入れて炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、厚あげを加え、続けて少量の水とAの調味料を加えて煮る。
- ④ 味が整ったら、水とき片くり粉を加え、とろみをつけたら、できあがり!

ツナが入ると食べやすいと好評です!

ツナとひじきの煮物

<材料> 4人分

・ツナ	60g
・ひじき	10g
・にんじん	20g
・さとう	小さじ2
・うす口しょうゆ	大さじ1/2
・酒	大さじ1
・なたね油	てき量

<作り方>

- ① ひじきは水でもどしてザルにあげる。
- ② にんじんを干切りにする。
- ③ フライパンに油をしき、にんじんとひじきを炒める。
- ④ にんじんに火が通ったら、ツナと調味料を入れて味を整えたら、できあがり!

いつもはアーモンド和えですが、カレー味もいかがでしょうか?

鶏とレバーのカレー和え

<材料> 4人分

・とり肉	140g
・とりレバー	60g
・酒	小さじ2
・かたくり粉	40g
・なたね油	適量
・カレー粉	小さじ1/2
・ガーリックパウダー	少々
・うす口しょうゆ	小さじ2
・さとう	大さじ1と1/3
・みりん	小さじ1

<作り方>

- ① とり肉とレバーは一口大に切る。レバーはゆでておく。(または酒につけておく)
- ② なべにAを入れ、弱火でひと煮立ちさせておく。
- ③ ①に酒をかけ、かたくり粉をまぶし、油であげる。※レバーをあげる時は油ハネに注意してください!
- ④ ③を②のタレに入れ、よくからめたら、できあがり!

食育クイズの答え

③かぶ

ハロウィン^{もともと}は元々、秋^{あき}に実^{みの}る食べ物への感謝^{かんしゃ}と悪い霊^{わるい}を追いはらうために、「かぶ」をくりぬいて明かり^{あかり}を灯^{とも}したことが始まり^{はじ}でした。アメリカに伝^{つた}わってから、かぼちゃ^おに置きかわったそうです。

