H29.9.6
食育通信

9月 ハッピーランチ

長い夏休みが終わり、千代小学校にも子どもたちの明るい声が響き渡っています。９月になったとはいえ、まだまだ暑い夏。しっかり暑さ対策をとりながら、元気いっぱいに過ごしてほしいと思います。

さて、2学期が始まって１週間が過ぎましたが、生活のリズムは整っているでしょうか。3年生には、夏休みに入る前に、夏休みの過ごし方についてお話しましたが、覚えているでしょうか。みなさんも、今一度夏休みの生活をふり返って、これからの生活リズムを整えましょう。

チェック 夏休みの生活をふり返ろう

夏休みの生活をチェックしてみましょう。チェックがつかなかったところは、これから直していきましょう。

夏休みの生活チェック

- □ 朝は決まった時間に起きていた
- □ はやね・はやおき・朝ごはんを心がけた
- □ 朝ごはんはきちんと食べた
- □ 1日３食決まった時間に食べた
- □ お菓子の食べすぎ、ジュースの飲みすぎに気を付けた
- □ 外で元気に体を動かした
- □ 家の手伝いをした

©少年写真新聞社2017

～9月は「北九州市減塩普及月間」です～

塩分のとり過ぎに気を付けましょう

日本の食生活に、みそやしょうゆなどの調味料は欠かすことができません。しかし、みそやしょうゆなどには塩分が多く含まれているので、気が付かないうちに毎日の食生活で塩分をとり過ぎているかもしれません。

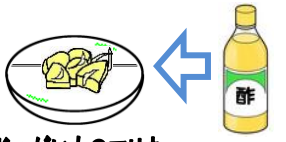
塩分をとり過ぎると、生活習慣病を引き起こしやすくなり、大きな病気につながることがあるので気を付けましょう。

ここで、給食の献立を作成する際の減塩ポイントを紹介します。

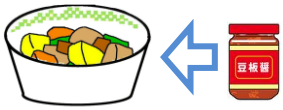
①うま味・酸味・香りを活用する

汁物は、こんぶ、いりこ、かつお節などから時間をかけてだしをとります。だしをとることによって、うす味でもうま味を感じることができます。また、肉や魚、きのこや干ししいたけなどの乾物からもうま味が出ます。

気温の高い時期は、酢など酸味のあるものや、トウバンジャンなど辛味のある調味料を利用することによって、減塩だけでなく、食欲を増すこともできます。



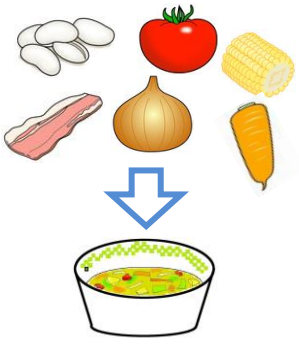
じゃがいものマリネ



ピリ辛肉じゃが

②汁の水分量を減らす

給食では、汁に対する具の量を多くしています。これは、必要な栄養素を確保するためだけでなく、具が多いことによって全体に占める汁の割合を減らし、結果として塩分を抑えることができるからです。塩やしょう油などの摂取を減らすための効果的な方法です。



夏野菜スープ

③旬の食材を使う

地元の食材を旬の時期に多く取り扱えるよう努力しています。旬の食材を使うことにより、薄味でも食材のもつ味を感じ、おいしく食べることができます。

9月に使用する旬の野菜