



# 給食センターからこんにちは



(平成 30 年度 1 月号)

平南部学校給食共同調理場

## 塩分のとり過ぎについて考えよう！

### ◎塩分はなぜとりすぎではいけないのでしょうか？



塩は調味料として、料理には欠かせないものです。そして、みなさんの体の健康を保つためにもなくてはならないものです。しかし、必要以上の塩分をとっていると、「高血圧」などの生活習慣病になる危険性が高くなります。日頃の食事から塩分を減らす工夫をし、生活習慣病を予防しましょう。

★当てはまるものにチェックしてみましょう。

しょうゆやソースを料理によくかける。

加工食品（火腿ソーセージ、ちくわなど）を毎日食べている。

うどんやラーメンなどの汁はすべて飲む。

コンビニなどで売っているお弁当やおそうざいを毎日食べている。

ポテトチップスやおせんべいをほぼ毎日食べる。

3つ以上チェックがついてしまった人は、塩分をとりすぎている可能性があります。毎日の食生活を見直してみましょう。1つでもチェックがついた人は、その食べ方をやめて塩分を減らす方法を考えましょう。

☆こうすればできる！塩分を減らす食べ方

**「かける」より「つける」**  
醤油やソースなどの調味料はなるべく控えめに、少量つけるように使いましょう。

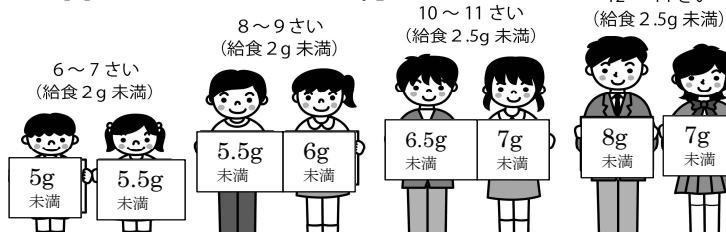
**加工食品は控えめに**  
火腿やソーセージ、ちくわなどの加工食品は、塩分が多いので、食べ過ぎに注意し、さらに調味料をつけないよう気をつけましょう。

**麺類の汁は残そう**  
ラーメンやうどんなどの汁は、飲み干さないようにしましょう。麺自体に塩分があり、つゆの塩分がさらにつくため、汁を残しても塩分量は高めです。

**外食に注意！**  
外食では、たれやドレッシングを控えめにするなど気をつけ、食べ過ぎにも注意しましょう。お店のお弁当やお惣菜などについても栄養表示を参考にしながら、気をつけましょう。

**おやつは量を決めて**  
塩分のあるおやつは、食べ始めると止まらなくなります。量をきめて、食べ過ぎないようにしましょう。

### ◎1日にとってよい塩分量は・・・



成人男性は・・・8g 未満  
成人女性は・・・7g 未満  
(12～14歳と同じ数値)

子どものうちからうす味に慣れよう！

## 給食メニュー紹介 \*ビーンズシチュー\*

学校給食週間メニュー

### <材料(4人分)>

- 大豆水煮(缶かレトルト)・・・60g
- 豚肉・・・40g(一口大に切る)
- じゃがいも・・・中2個(一口大に切る)
- 玉ねぎ・・・中1個(太めのせん切り)
- にんじん・・・中 1/4 本(厚めのいちよう切り)
- マッシュルーム・・・10g
- にんにく・・・1/2 かけ(みじん切り)
- 乾燥パセリ・・・少々
- 赤ワイン・・・小さじ 1
- 米粉ハヤシルウ・・・60g(市販ルウで代用可)
- トマトピューレー・・・小さじ 2
- アップルピューレー・・・小さじ 2
- 磐農トマトジュース※・・・30ml
- コンソメ・・・2g
- とんかつソース・・・大さじ 1(中濃ソースでも可)
- こしょう・・・少々
- サラダ油・・・少々
- 水・・・160ml

\*調味料は、好みで調節してください。

磐農のトマトジュースを使用した、小麦粉を使わないシチューです。小学校が28日(月)、中学校が30日(水)に提供予定です。

### <作り方>

- 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを炒め、豚肉を入れて色が変わるまで炒めたら、にんじん、じゃがいも、玉ねぎの順に入れ、さらに炒める。
- 全体に油がまわったら、水を入れ沸騰するまで煮る。さらに、あくをとりながら煮る。
- 野菜に火が通ったら、マッシュルーム、大豆、調味料Aの順に入れ、焦がさないように混ぜながら煮こむ。
- パセリを入れて仕上げる。

※磐農トマトジュース・・・磐城農業高等学校食品流通科の生徒さんたちが実習で作成したものです。

