

令和4年（2022年）9月2日

札幌市立太平南小学校

札幌市立新陽小学校

給食だより No. 6

減塩に気をつけていますか

食塩の摂り過ぎは、生活習慣病と呼ばれるいろいろな病気にかかりやすく、がんの原因にもなるとも言われています。私たちの体に必要な食塩の量は、1日たった1～2gです。WHO（世界保健機関）では、1日5g未満、厚生労働省は日本人の目標食塩摂取量を、男性7.5g未満、女性6.5g未満としています。（日本高血圧学会は6g推奨。）大量に汗をかいた場合を除き、食塩のとり方には注意をしましょう。

調味料を上手に使用するのはもちろんですが…

1. 料理をひと工夫

- ・新鮮なものや旬の食材を使う
- ・うま味（だし）を利用する
- ・薄味を補う食品を使う
（香味野菜・スパイス・ハーブ・薬味をきかす）
- ・酸味のあるものを活用する
（酢やレモン汁などの酸味を上手に使う）

一口メモ：食品の栄養表示に「ナトリウム」と書いてあったら $\text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量 (g)}$ で計算できます。

例：ナトリウム 400 mg ならば食塩相当量は 1 g です。

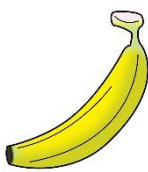
2. カリウムを多くとる

カリウムは、ナトリウムを尿とともに排泄してくれるミネラルです。（カリウム 300～400mg で食塩相当量 1g が排泄されます。）カリウムの多い野菜、果物、海藻などをたっぷりとりましょう。

カリウムの多い食品と量



ほうれん草 1/4 束
400mg



バナナ 1 本
430mg



切り干し大根 10 g
350mg



ひじき 5 g
220mg

3. 食べ方を工夫する

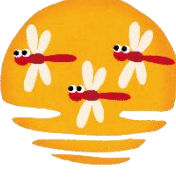
- ・麺は汁を飲まない（うどんは、製造中に食塩を入れるため特に注意が必要です）
- ・食卓では、容器から直接調味料はかけず、小皿にとってつける。
- ・漬け物は、たくあんよりも浅漬けにする。

減塩の効果

- ごはんを食べ過ぎない（濃い味付けのおかずでは、ついついごはんを食べ過ぎます）
- 素材本来の味を楽しめる（子どものうちからいろいろな味覚にふれることは大切です）
- 健康寿命が延びる
- ※ 給食でも出来るだけ薄味を心がけています

9月の予定献立

- ・牛乳は毎日200ccつきます。
- ・果物は、天候の影響が大きく、市場の状況によって変わる場
- ・◇は加工品です。
- ・カラフトししゃもおよび海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。

月	火	水	木	金
5 冷麦 ごまだんご 果物 (巨峰) (ソフト冷麦 油揚げ 干しいたけ つと きゅうり 長ねぎ)(◇白玉もち◇ 黒すりごま) (巨峰)	6 とりめし 味噌汁 高野豆腐のフライ (胚芽精米 麦 鶏肉 しょうが 玉ねぎ 油) (厚揚げ 小松菜) (凍り豆腐 白すりごま 卵 白ごま)	7 ごはん 肉じゃが サバの香味揚げ おかかふりかけ (白飯)(豚肉 大豆水煮 じゃがいも 玉ねぎ しらたき にんじん 切り干し大根 さやいんげん 干しいたけ しょうが)(さば しょうが にんにく)(しらす干し 糸かつお 青のり 白ごま)	8 黒コッペパン あさりのチャウダー チキンナゲット コールスローサラダ (黒コッペパン)(あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんにく パセリ バター 牛乳 豆乳 チーズ)(◇チキンナゲット◇)(キャベツ にんじん ホールコーン)	9 ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 揚げポークシウマイ しょうが和え (白飯)(豆腐 むぎえび にんじん 長ねぎ 干しいたけ グリンピース しょうが にんにく)(◇ポークシウマイ◇)(焼き竹輪 小松菜 もやし しょうが)
12 冷やしきつねうどん フレンチポテト 果物 (りんご) (ソフトめん 油揚げ 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ)(◇フレンチポテト◇) (りんご)	13 シーフードピラフ 豚肉のカレーフライ パイン缶 (胚芽精米 麦 バター ベーコン むぎえび あさり たんざくいか 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ)(豚肉 卵 オートミール) (パイン缶詰)	14 鶏ミックス丼 味噌汁 果物 (梨) (白飯 鶏肉 しょうが 厚揚げ にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ビーマン 白ごま)(豆腐 小松菜 えのきだけ) (梨)	15 コッペパン ベーコンシチュー ビーンズサラダ ミニトマト (コッペパン)(ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ バター 牛乳 豆乳 チーズ)(手亡豆 むぎ枝豆 ロースハム ホールコーン キャベツ 玉ねぎ) (ミニトマト)	16 根菜のスープカレー ハムコーンサラダ (白飯 豚肉 にんにく じゃがいも ごぼう にんじん 大根 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく ダイストマト缶)(ロースハム ホールコーン キャベツ ごま油)
19 敬老の日 	20 ゆであげミートソース 厚揚げサラダ (乾燥スパゲティ オリーブ油 パセリ 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん 大豆水煮 マッシュルーム セロリ にんにく)(厚揚げ しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごま油 白ごま)	21 ごはん さつま汁 北海道産ブリカツ ごま和え (白飯)(豚肉 さつまいも 豆腐 板こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 油)(◇北海道産ブリカツ◇)(小松菜 もやし 白すりごま)	22 ほうれん草ピラフ 豆腐のロック揚げ フルーツミックス (胚芽精米 麦 バター ベーコン にんじん 玉ねぎ にんにく ホールコーン ほうれん草)(焼き豆腐 さやいんげん ホールコーン ◇ポークウィンナー◇ すりみ ひじき 卵)(みかん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶 なし缶)	23 秋分の日 
26 カレーラーメン ひじき入りぎょうざ 枝豆 (ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく メンマ もやし 白菜 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ カットわかめ りんご)(◇ひじき入りぎょうざ◇) (枝豆)	27 きのこごはん けんちん汁 十勝大豆コロッケ (胚芽精米 麦 油揚げ にんじん ごぼう ひじき えのきだけ ぶな しめじ たもぎたけ 干しいたけ グリンピース)(鶏肉 豆腐 つきこんやく にんじん 大根 ごぼう)(◇十勝大豆コロッケ◇)	28 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃも天ぷら 果物 (りんご) (白飯)(豆腐 鶏ひき肉 小松菜 長ねぎ にんじん しょうが にんにく)(子持ちカラフトししゃも 卵) (りんご)	29 豆パン レタス入りミネストローネ サケフライ もやしのごまサラダ (豆パン)(ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん レタス まくらに ダイストマト缶 セロリ)(◇サケフライ◇)(小松菜 もやし ホールコーン にんじん 白すりごま)	30 和風そぼろごはん ちくわチーズ”つめ揚げ 磯和え (白飯 鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひじき 白ごま しょうが ごぼう にんじん)(白ちくわ チーズ 卵)(ほうれん草 もやし 切りのり)



今日の献立より

和風そぼろごはん

(4人分)

材料

ごはん 2合(約680g)

鶏ひき肉 60g

焼き豆腐 1/4丁(75g)

ごぼう 5cm(25g)

にんじん 1/4本(40g)

切り干し大根 8g

干しいたけ 2枚(4g)

ひじき 小さじ1/2(2.5g)

しょうが 2g

サラダ油 少々

赤みそ 小さじ1/2

A しょうゆ 大さじ1

砂糖 大さじ1

みりん 小さじ1

酒 小さじ1

一味唐辛子 少々

白ごま 小さじ2



作り方

- ① 焼き豆腐は十分水気をきり、くずしておく。
- ② ごぼうはさがきにして水につけ、にんじんはせん切り、しょうがはすりおろす。
- ③ 干しいたけと切り干し大根は水でもどしてみじん切り、ひじきは水でもどす。
- ④ サラダ油を熱し、しょうがを炒め、ひき肉を入れてぼろぼろになるまで炒める。
- ⑤ ④に焼き豆腐を入れ水分がなくなるまで炒め、②のごぼう、にんじん、③のしいたけ、切り干し大根、水気をきったひじきを入れてさらに炒める。
- ⑥ Aの調味料を入れ味を含ませ、仕上げに一味唐辛子、白ごまを入れて出来上がり。

※ ごはんのにのせます。