

# 10月

# 食育だより

周南市立鹿野学校給食センター  
令和6年10月

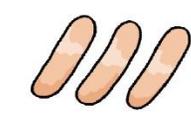
実りの秋、いろんな作物が収穫の時期を迎えています。自然の恵みに感謝しておいしくいただきたいですね。さて、みなさんは食塩のとり過ぎに気を付けていますか？知らないうちにとってしまいがちな「塩分」ですが、慢性的にとりすぎると生活習慣病を引き起こしたり、重症化させたりする可能性があります。子どものうちから減塩を心がけましょう。

## 減塩のすすめ

厚生労働省の一日の食塩摂取の目標値は6～7歳で4.5g未満、8～9歳で5g未満、10～11歳で6g未満、12～14歳男性で7g、女性で6.5g未満とされています。

### 塩分1gってどのくらい？

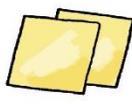
身近な食品に含まれる塩分（食塩相当量）を確認してみましょう。



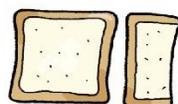
ウィンナーソーセージ3本



ロースハム2枚



スライスチーズ2枚



食パン8枚切り1と1/2枚



焼き竹輪1/2本

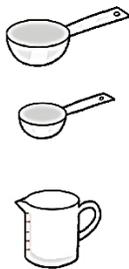


※食塩相当量は、食品によっても異なります。目安としてご活用ください。

## おいしく減塩するポイント

### 1 きちんと計量する

調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。自分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。



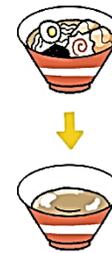
### 2 調理法や味付けを工夫する

素材やだしのうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。



### 3 食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は実たくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。



## 給食レシピ



9月の給食で登場した料理です。ご家庭でも、ぜひ、作ってみてください。

### 「麩チャンプルー」(9/5に提供)

#### 材料：4人分

- 麩 … 30g
- ツナ缶 … 小1缶
- 卵 … 3個
- もやし … 100g
- にんじん … 1/4本
- にら … 60g
- 酒 … 大さじ1
- 塩 … 1つまみ
- こしょう … 少々
- 和風顆粒だし … 小さじ1
- 油 … 大さじ1/2
- かつお節 … 小1パック

#### 作り方

- ①麩は水でもどして、水気を絞っておく。
- ②にんじんは千切り、にらは3cm幅に切る。
- ③卵をとき、①をしみ込ませる。
- ④油をひいたフライパンで野菜とツナを炒め、酒をふり、塩こしょうで味付けする。
- ⑤③を加え、火がとおるまで炒める。
- ⑥仕上げにかつお節をふる。

### 「ガパオライスの具」(9/9に提供)

#### 材料 4人分

- 豚ミンチ … 150g
- 玉ねぎ … 1/2個
- にんじん … 1/4本
- ピーマン(青) … 2個
- ” (赤) … 1/2個
- にんにく … 少々
- しょうが … 少々
- ごま油 … 大さじ1/2
- バジル粉 … 小さじ1/4
- カレー粉 … 小さじ2
- しょうゆ … 小さじ1
- オイスターソース … 大さじ1
- 塩 … 少々
- 砂糖 … 小さじ3
- (好みでナンプラー少々)

#### 作り方

- ①野菜はみじん切りにしておく。
- ②フライパンに半量のごま油を入れ、にんにく、しょうがを入れて熱し豚ミンチを炒める。
- ③肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじんを入れ炒め、カッパ内の調味料を入れる。
- ④ピーマンを入れ、火を通し、残りのごま油を入れる。(別に作った目玉焼きと一緒にご飯に盛り付ける。)