



食育だより

平成30年11月
光市立学校給食センター

あき いちだん ふか いろ とりどりの 紅葉が目を楽しませてくれる時季になりました。秋は実りの季節。新米をはじめ、旬の魚や野菜、果物などが一段とそのおいしさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。

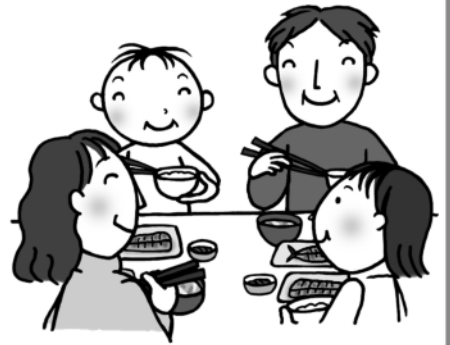
おいしく食べることは健康の基本 ～舌の健康に気をつけましょう～



私たちの舌は、「食べる」という行為を支える大切なはたらきをしています。舌に異常が生じると、食べ物の味が分からなくなったり、濃い味でないと満足できなくなったりします。そして、それは健康を害することにもつながります。舌の健康を守るために、次のことに気をつけましょう。



- ①うす味を心がける
- ②よく噛んで味わって食べる
- ③偏食をしない
- ④辛すぎる物、熱すぎる物は避ける
- ⑤亜鉛を多く含む食品（かき、ほたて、するめ、小魚、卵、凍り豆腐、まいたけ、わかめ、チーズ、ごまなど）を意識して食べる
- ⑥食べた後は、しっかり歯磨きをする
- ⑦口を開けたままにしない（口ではなく鼻で呼吸する）



レシピ紹介

しょうかい さつまいものクリーム煮 ～10月16日の献立より～

【材料（4人分）】

・鶏肉	35g	・コンソメ	小さじ1
・たまねぎ	120g	・油	少々
・にんじん	60g	・塩こしょう	少々
・さつまいも	140g	・ベシャメルソース	40g
・マッシュルーム	20g	・牛乳	130ml
・はなっこりー	30g		

【作り方】

※分量は給食の小学3・4年生量を基準としています。

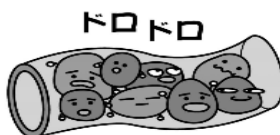
- ①たまねぎをくし切り、にんじんをいちょう切り、さつまいもを2cm角、マッシュルームを薄切り、はなっこりーを2cm幅に切る。
- ②フライパンに油を熱して鶏肉を炒め、塩こしょうをする。肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、マッシュルームを入れ、さらに炒める。
- ③②にさつまいもを入れ、火が通ったらはなっこりー、コンソメ、ベシャメルソースを入れる。
- ④最後に牛乳を入れ、味を整えたら完成！



うらめん 裏面もご覧ください。

今が旬の「さつまいも」を使った料理です。給食ではベシャメルソースを使用していますが、クリームシチューの素などを使っても美味しくできます。これからの寒い季節にぴったりです。ぜひ、山口県産の「はなっこりー」も一緒に入れて作ってみてください。

しかし、体に必要な量以上の塩分をとると、血液の流れが悪くなり、「高血圧」という生活習慣病になる危険性が高くなります。



えんぶん おお しょくじ つづ
塩分の多い食事を続
けると、血液の流れが
わる
悪くなります。

わたしが1日にとっていい塩分の量は「^{にち} ^{えんぶん} ^{りょう} ^{みまん}」g未満です。

12～14さい以上
(給食^{きゅうしょく}2.5g未満^{みまん})

えんぶん　へ　ほうほう
塩分を減らす方法！！

- ☐ 料理に、しょうゆやソースをよくかけている。
しょうゆ
- ☐ 加工食品（ハムやソーセージ、ちくわなど）を毎日食べている。
かこうしょくひん
- ☐ うどんやラーメンなどの汁を全て飲む。
うどん すべの
- ☐ 市販のお弁当やおそうざいを毎日食べている。
しはん べんどう まいにち た
- ☐ ポテトチップスやせんべいなどのお菓子（毎日）を毎日食べている。
かし まいにち た



1つでもチェックがついた人は、塩分を減らす方法を右側の例を参考にしながら考えてみましょう。

■加工食品は控えめに

■めん類の汁は残す

■塩分が^{えんぶん}高^{たか}めの^{りょうり}料理は^{ちゅうい}注意

■おやつは量^{りょう}を決^きめて食^たべる

塩辛いおやつは食べ始めると止まらなくなります。食べる前に量を決めて食べましょう。