

いただきます

豊浦町学校給食センター
給食だより 2024年10月

ナトリウムは、生命活動を維持するために必要な栄養素ですが、慢性的にとりすぎると将来生活習慣病の発症の可能性もあるそうです。将来にわたって健康な生活を送るためにも、減塩を心がけてみませんか。

おいしく減塩するポイント



調理法や味付けを工夫する

・素材やだしと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。



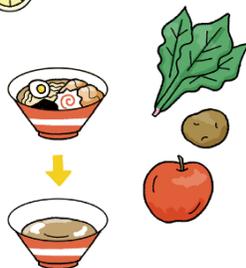
食べ方を工夫する

・ラーメンやうどんなどの汁は、控えたり

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、揚げ物のリスや

しょうゆは控えたりするなど工夫をしてみましょう。



カリウムを含む食品を食べる

・カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていて、ナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。

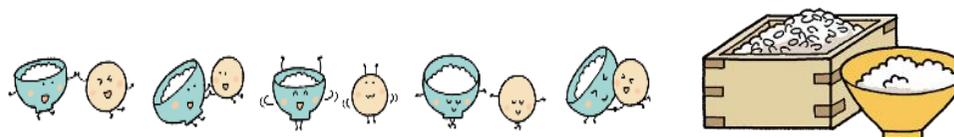
主食をしっかりとりよう



主食（ごはんやパン、めんなど）は、わたしたちが体を動かすためのエネルギー源になります。そのため、3回の食事で主食をとることが大切です。



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して味わって食べましょう。



世界の料理を知ろう⑤

10月22日(火)

じゃーちゃんどうふ
☆ 家常豆腐



中国で親しまれている家庭料理で、揚げ豆腐(厚揚げ)を使った野菜煮です。