

減塩のス・ス・メ

湯沢雄勝学校栄養士部会

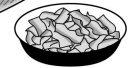
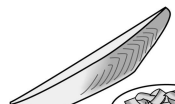
献立のポイント♪

- 鮭のガーリックパン粉焼き
パン粉のサクサクとにんにくとコショウの香りがアクセントになり、うす味でもしっかりごはんのおかずになります。
- いそべあえ
海苔の香りと風味で、少しの塩分でもおいしく食べられます。
- 豆腐のみそ汁
いりこだしと昆布の2種類のだしの相乗効果でうま味を出し、みその量を控えて減塩しています。
豆腐やねぎ、大根など具材のうま味もたっぷりです。

減塩のコツ♪

◎だしのうま味を利用する。

昆布、削り節、干しいたけなどの「だし」を使うと、塩分が少なくてもおいしくできます。



※市販だしに注意！！

市販のかつおだしには食塩が含まれています。市販のかつおだしなどを使うときには注意しましょう。

(かつおだし1袋8g…塩分3.2g)

◎汁ものは具たくさんにする。

塩分の多い汁の量を減らし、野菜や海藻などをたくさん食べることができます。



◎見えない塩分に注意！

調味料以外にもこんなに塩分が含まれています。



食パン1枚
(0.8g)



かまぼこ2枚
(0.8g)



カップ麺
(5.1g)

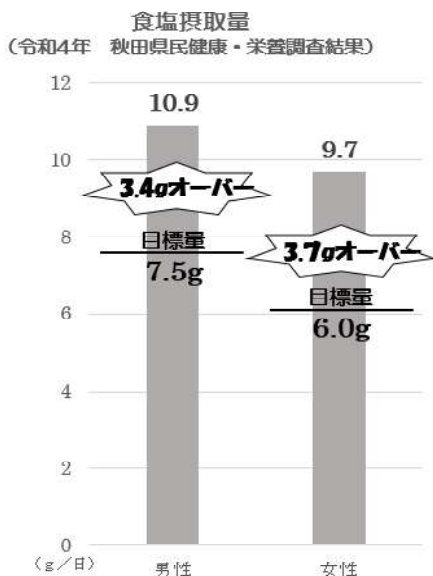


梅干し1個
(2.2g)



ウイナー3本
(0.9g)

学校給食の摂取基準で塩分量は、
小学校中学年2.0g未満、
中学校2.5g未満です。
11月21日(木)の給食は
小学校1.9g、中学校2.4gで
摂取基準を満たした塩分量になっています。



秋田県では全国平均と比較しても塩分摂取量が多く、目標量の約1.5倍の塩分を摂取しています。

塩分のとりすぎによって、将来**血圧が上がり、心臓病や脳卒中**のリスクが高くなります。

子どもたちの将来の健康のためにも、子どもの頃からうす味でもおいしいと感じる舌を育てることが大切です。