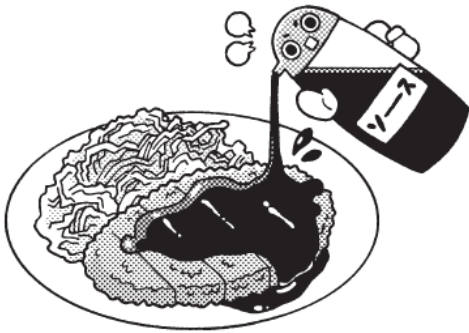


給食だより 10月

令和6年10月18日
座間市立入谷小学校

とり過ぎに注意！ 塩分



塩分（ナトリウム）は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病のリスクが高まります。

濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように、普段の食事を意識してみましよう。

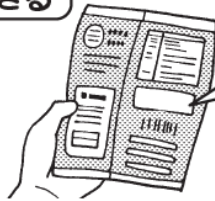
自分でできる
おうちの人と一緒に



にチャレンジ！

自分でできる

塩分の量を知ろう



食塩相当量 0.5g

コンビニなどで食品を買うときは、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10～11歳の1日の摂取基準は男女ともに6.0g未満です。

自分でできる

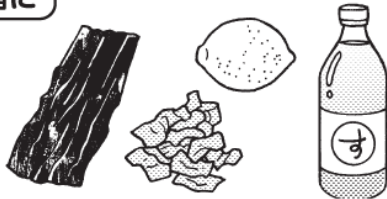
食べ方を工夫しよう



ソースなどの調味料は、料理にかけずにつけるラーメンなどのスープはできるだけ残すなどの工夫をすると、塩分量を減らせます。

おうちの人と一緒に

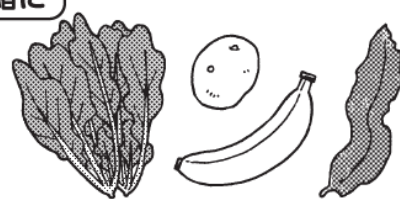
だしや酸味を生かす



昆布やかつおぶしなどでだしをとったり、かんきつ類や酢などの酸味を生かしたりすると薄味でもおいしく食べられます。

おうちの人と一緒に

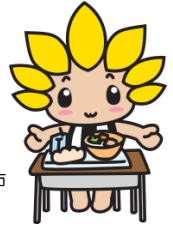
カリウムをとる



カリウムは、塩分（ナトリウム）を体の外に排出しやすくします。野菜やいも、果物、海藻などに多いので、積極的に食べましよう。

こんねんど しよくかい ごさんか
今年度も給食試食会へのご参加ありがとうございました。

今年度も試食会のご協力・ご参加ありがとうございました。
当日、アンケートをご記入いただきましたので、一部ご紹介させていただきます。



©座間市

◎自然な塩味やうま味を味わう大切さを感じた

◎最初は味が薄い気がしたが、食べていくうちにちょうど良くなった

◎思っていたよりも薄味だった、家での味付けを気にしようと思った

⇒今月の給食だよりに掲載させていただきましたように、だしをしっかりとして調理をするなどの工夫でうす味で仕上げるようにしています。10歳ごろまでの味の記憶がそのあとの味覚の基礎になるといわれていますので、生涯を健康に過ごすきっかけになることを願っています。

◎地元の野菜を多く使っていることを知り、嬉しく思った

⇒令和4年度は神奈川県内で市内産食材使用率2位となるほど座間市内の農家の方にご協力いただいて給食を実施しています。農家さんからは学校の子もたちが一番とれたての美味しい野菜を食べているというお話しも伺ったことがあります。大変な作業のもと作られた味噌や、R3からはお米や大豆も座間市内産を届けていただいています。これからもお力を借りて継続していきたいと思えます。

◎子どもが家では食べない食材も給食では食べている

⇒家庭では苦手なものも給食では食べられているとのご意見をいただきました。みんなで食べることで楽しい雰囲気の中、苦手なものも挑戦してみよう気持ちがわいてくる効果があると思えます。徐々に食べられるものが増えることを目指していろいろな食材を提供していきます。

◎だしやルウまで手作りに驚いた

◎子どもたちがかなりの量を食べているんだと驚いた

◎大豆の揚げたものなどは、よくかんで食べる必要がありよかった

◎子どもがあげパンやごまごま揚げが大好きなのでレシピを紹介してほしい

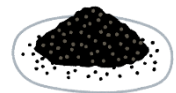
⇒「ごまごまチキンカツ」をご紹介します！豚ヒレ肉や魚に変えても、おいしく作れます。

≪材料(4人分)≫

鶏もも肉切身	4枚	
A	濃口しょうゆ	小さじ2
	料理酒	小さじ1
	粒マスタード	小さじ1
小麦粉	適量	
卵	適量	
B	黒ごま	大さじ2
	白ごま	大さじ3
	パン粉	60g
揚げ油	適量	

≪作り方≫

- ①Aの調味料を混ぜ合わせ、鶏もも肉切身を漬け込んで下味をつけておく。
- ②Bの材料を混ぜ合わせておく。
- ③①の鶏もも肉切り身に小麦粉を薄くまぶし、溶き卵をくぐらせ②のパン粉・ごまをつける。
※最後の衣のあとに両手で軽くぎゅっと押さえるようにすると、揚げたときにもはがれにくくなります。
- ④鍋に揚げ油をいれて170℃程度に温め、③をやさしく入れ、裏返しながらから7~8分揚げたら完成。
※肉の大きさや厚みで時間は変化します。
しっかり中心まで火を通してください。



現在、入谷小学校では調理員4名で給食を調理しています。だしをとったり、ルウを作ったり、揚げ物をするのは重労働で危険も伴う作業ですが、少しでもおいしく入谷っ子に給食を食べてほしいという気持ちで日々、給食を作っています。これからもしっかり食べて元気に過ごしてもらえれば嬉しいです。