食育だより 10月

中津川市・東白川村
食と文化の館

げんえん 減塩 のススメ!!

塩分の摂り過ぎは、大人になってから様々な病気を引き起こす原因になります。今のうちから、薄味になれること、濃い味の物を食べ過ぎないことなど、できることから始めてみましょう。

望ましい1日の食塩摂取の目標値

年齢	男性	女性
6～7歳	4.5g未満	
8～9 歳	5.0g未満	
10～11 歳	6.0g未満	
12～14 歳	7.0g未満	6.5g未満
15～17 歳	7.5g未満	

厚生労働省　日本人の食事摂取基準より(2020 年版)

チェックポイント

☆麺類を食べる時に汁を全部飲まない。

☆サラダにドレッシングをかけ過ぎない。

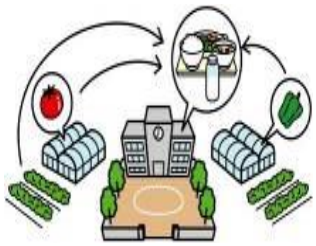
☆スナック菓子などのお菓子は、量を決めて食べ過ぎない。

☆汁物は野菜やきのこを入れたりして、実だくさんの汁にする。

☆かつおや煮干しなどを使い、ダシを効かせる。

☆しょうがやにんにくなどの香味野菜、スパイスなどを活用し、調味料を控える。

ちさんちしょう 地産地消 のススメ!!



中津川市の給食は地産地消をすすめています。作っている人の顔が分かることで、お互いに信用ができ、安心して使用できます。地域の食文化を知り、引き継ぐことにも、農業への貢献にもつながります。

また、地産地消をすすめると、旬のおいしい野菜を食べることにもつながります。旬の野菜は、栄養も豊富で、値段も安くなります。

※地産地消とは･･･
地域で生産されたものを地域で消費することです。

今月の地元農産物

きゅうり　こまつな　だいこん　ねぎ　さといも

学校給食でのだしの使い分け

＜かつおだし＞　⇒　すまし汁やうどんの汁で使っています。

①沸騰直前にかつお節を投入れる。（削り節の量は、汁に対して２～４％が適量である）

②弱火で一煮立ちさせ、火を消し、削り節が沈んだらこす。

＜煮干しだし＞　⇒　みそ汁で使っています。

①1時間以上つける。（煮干しの量は、汁に対して 2%が適量である。）

②火加減を調整し、30分～1時間程度で沸騰させ、火を消す。

（アクが出たらとる）

③火を消して煮干しが沈んだら、すぐに取り出す。

※取り出す際に煮干しをしぼると、えぐみが出るので、水を切る程度にする。

※煮干しは厚みがあるので、予備浸水と加熱時間の長さがだし汁のおいしさに影響します。また、煮干しは半身に裂いた方が丸よりもだしが良く出る。

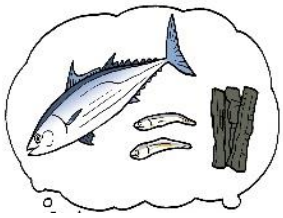
【ポイント】

・弱火で、一定の火加減にすること。（コトコト程度）

・だしは、熱いうちにこすこと。

健康になろう！けんこうづくりコーナー

≪ダシ≫



給食のみそ汁などの汁物を飲んでみると「うま味」を感じませんか。それは、煮干しやかつお節、昆布で「ダシ」を取っているからです。

「ダシ」を効かせると、野菜たっぷりで 「減塩」にもつながります。

作ってみましょう　関東煮

塩分ひかえめ

＜材料　４人分＞

はんぺん	60ｇ
鶏もも肉	80ｇ
だいこん	240g
うずら卵	80g
里芋	80g
こんにゃく	80g
しょうゆ	大さじ１
中ざら糖	小さじ１
酒	小さじ２
みりん	小さじ１
だし　かつお節	8g
だし　昆布	8g
だし　水	3/4 カップ

＜作り方＞

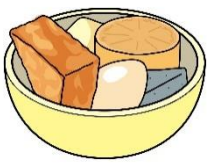
① はんぺん、鶏もも肉は一口大にする。

② だいこんは皮をむき、輪切りにし、切り込みを入れ、下茹でする。

③ 里芋は乱切りにする。

④ こんにゃくはスプーンなどで適度な大きさにちぎり、下茹でする。

⑤ かつおと昆布でダシをとる。

⑥ ⑤で具材を煮る。

⑦ 調味料を加え、さらに煮る。