

12月給食だよ!

魚津市役所こども課

濃い味を好きにならないためには?

寒い季節になりました、ご家庭では温かい汁物の頻度が増え始めたところではないでしょうか?先日、保育園給食のみそ汁の塩分測定をしました。判定では全園、標準～薄味の範囲でしたが、塩分の摂取量は、食べる量やいっしょに食べるものの内容によって塩分摂取量は異なります。富山県の塩分摂取量は全国的に上位で、減塩に心がける必要があります、将来の健康を考えるとまだ濃い味の定着していない時期から薄味を実践していくことをお勧めします。

塩分摂取のチェックポイント

- だし汁はちゃんととっている? (風味調味料を使っていない?)
- ハム、漬物、塩蔵品、冷凍食品などをよく使う? (塩分が高いの要注意!)
- 朝食に市販の菓子パン、惣菜パンを食べていない? (味が濃いので要注意!)
- 食卓の上に卓上調味料 (しょうゆ・ソース・ケチャップ・マヨネーズなど) が置いてある?
- めん類のつゆは飲んでいる?
- せんべいやスナック菓子は多い?
- 外食は多い?
- 市販の惣菜、弁当をよく利用する?

どれにあてはまっても塩分摂取量は増加します。

食塩の1日の目標量

男性9g/日未満(1~2歳3g/日、3~5歳4g/日)

女性7.5g/日未満(1~2歳3.5g/日、3~5歳4.5g/日)



※1日の目標量を3食で割ると、1食あたり男性で3g、女性で2.5g
幼児は1~1.5gになります。

お菓子も含め市販品には塩分が表示してあるものもあるかと思ひます。
表示が1袋あたりなのか1枚・1個あたりなのかを見て、どれだけの塩分を摂取しているのか確認してみましょう。

食感ワクワクいたため

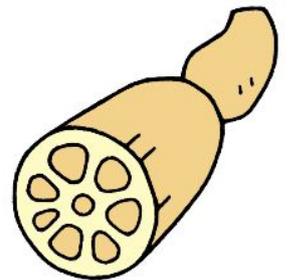
(3~4人分)

| | |
|-------|--------|
| とりもも肉 | 150g |
| れんこん | 8cm |
| にんじん | 4cm |
| りんご | 1/4個 |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ2/3 |

(作り方)

- ①とり肉を一口大に切る。
- ②れんこんを半月切りにし、水にさらす。
- ③にんじんを細切りにする。
- ④りんごを一口大の薄切りにする。
- ⑤フライパンで鶏肉を炒め、れんこん、にんじん、りんごの順に加えて炒める。
- ⑥調味料を加え、味をつける。

H28 魚津地場産メニューコンテスト
小学校の部最優秀賞作品



食べ物クイズ

Q. 12月31日のおおみそかの日に、ある「めん」を食べる風習があります。それを「年越し〇〇」というのですが、どの「めん」を食べるのでしょうか?

- ①ラーメン ②スパゲッティ ③うどん ④そば

「年越しそば」だけでなく「晦日そば」「つごもりそば」などいろいろな言い方があります。様々な説があり、1年のしめくくり一同そろってそばで祝うとする説、「そばをかきこむ」ことから「金銭をかきこむ」「集金が具合よくできる」という説、細くて長いことから家運・寿命が長く続くように、という縁起かつぎの説などがあります

