

12月給食だよ!

魚津市役所こども課

塩分とりすぎに注意をしていますか?

今年も残すところわずかとなりました。寒さが本格的になり、食事では温かいものが欲しい季節になってきました。温かい汁物等で体をあたためるのは大変よいことですが、汁物の摂り過ぎは塩分の摂り過ぎになることもあります。麺類の汁を残したり、ソースや醤油をかけるのを控えたり、少しの心がけで塩分のとりすぎは防げます。将来健康に過ごすためにも子どものころから薄味に慣れておくように心がけましょう。

減塩法の一つ「乳和食」を知っていますか?

味噌や醤油などの伝統的調味料に、「コク」や「旨味」を有している牛乳を組み合わせることで食塩やだしを減らし、おいしく和食を食べる調理法。食塩過剰摂取の防止とカルシウム不足の改善。

【参考】

<ul style="list-style-type: none"> ・さばのみそ煮 ・豚汁 ・キャベツのお浸し ・ごはん <p>食塩相当量 5.0g カルシウム 81mg</p>	➔	<ul style="list-style-type: none"> ・さばのミルク煮 ・ミルク豚汁 ・キャベツのお浸し ・ごはん <p>食塩相当量 2.9g カルシウム 175mg</p>
--	---	---



【他にもアレンジメニュー】

- ・卵の花炒り
- ・かぼちゃのそぼろ煮
- ・きんぴらごぼう
- ・ひじきの炒り煮
- ・ミルク天ぷら
- ・さつまいもの含め煮
- ・親子丼
- ・肉じゃが
- ・切干大根の煮物
- ・高野豆腐のミルク煮 など

減塩みそ汁

食塩相当量 50%カット

- (3人分)
【ミルクみそ】
- | | |
|----------|-------|
| みそ | 大さじ 1 |
| 牛乳 | 大さじ 1 |
| 水 | 300ml |
| 鰹節(お茶わし) | 5g |
| 豆腐 | 100g |
| ねぎ(小口切り) | 10cm |
| なめこ | 50g |

(作り方)

- ①みそと牛乳をしっかりと混ぜ合わせてミルクみそを作っておく。
- ②豆腐は1.5cm角に切り、水気をきっておく。
- ③鍋に分量の水を沸かし、かつお節を入れてフツフツとしてきたら、豆腐・ねぎ・なめこを加えてひと煮する。
- ④かつお節をしっかりと絞って取り出したら、①を加えて火を止める。

即席めん+野菜+牛乳

でミルクラーメンもできるよ!
温めた牛乳 200ml に添付スープ 1/3 を合わせてスープを作り、茹でた野菜と麺を盛る。

食べ物クイズ

Q. 冬至は昼の長さが一番短い日です。この日に何を食べるとかぜをひかないと言われているでしょうか?

- ①ぎゅうにゅう ②りんご ③かぼちゃ ④ぷりん

