

給食だより

2015

2月

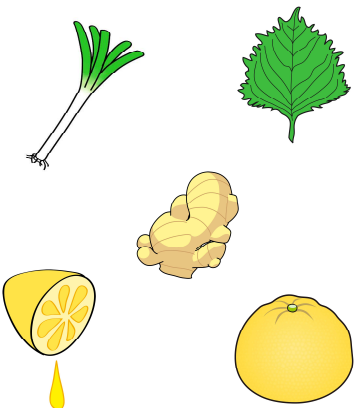
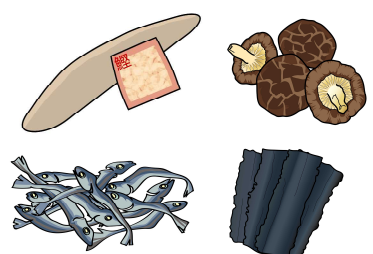

三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読みましょう 2月の栄養目標 病気に負けない体をつくろう。

うす味を心がけよう！

わたしたちがよく使う調味料に「塩」・「しょうゆ」があります。この「塩」・「しょうゆ」には、塩分が含まれています。塩分は、料理の味を良くしたり、体の血液内のバランスを調整する大切な役割をしています。しかし、塩分をとりすぎると「高血圧」になり、さまざまな病気にかかりやすくなります。塩分をとりすぎないよううす味で食べるようにしましょう。

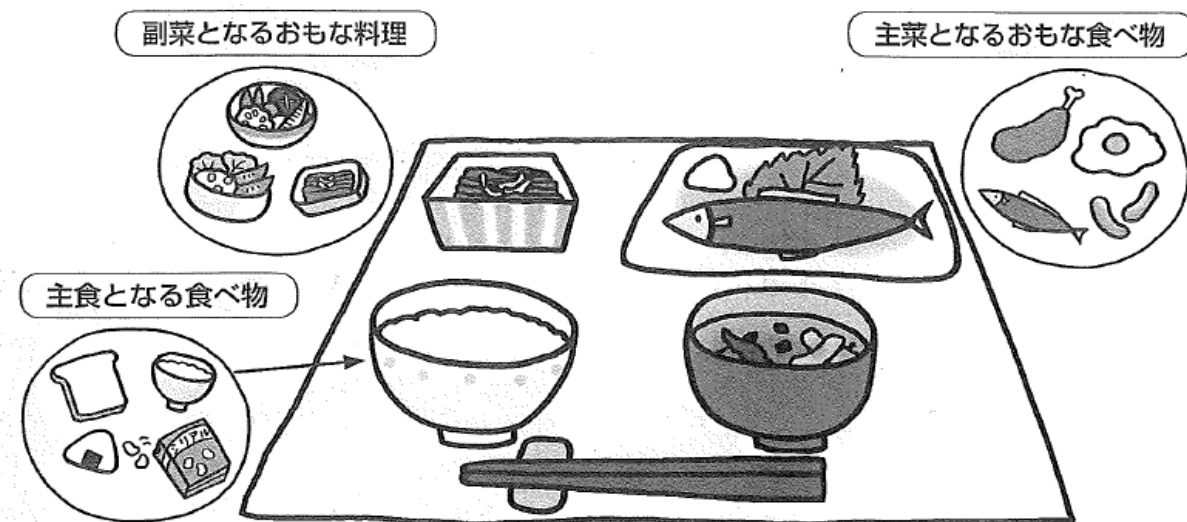
<うす味のコツ>

かんきつ類や香味野菜 を利用しよう	天然だしを利用しよう	汁物を具たくさんに しよう
 <p>ゆずやレモンなどのかんきつ類は、香りもよく食欲を増進させてくれます。 また、ねぎやしょうが、しそ、ハーブなどの香味野菜は、味をひきしめてくれます。</p>	 <p>煮干しやかつお節、こんぶ、しいたけなど天然の素材で濃くだしをとると味つけが少なくてすみます。</p>	 <p>みそ汁やスープは、いろいろな食材を使って具たくさんで食べましょう。 具からも、よいだしが出ます♪</p>

「主食・主菜・副菜・汁物」を

そろえて食べよう！

健康な体をつくるには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスもとのいやすくなります。



● 献立紹介 煮込みおでん ●

〈材料 4人分〉

- だし汁 1カップ
- 三温糖 小さじ1/2
- 醤油 大さじ1
- 大根 200g
- 板こんにゃく 100g
- 結び昆布 8個
- ちくわ 60g
- さつま揚げ 80g
- さといも 120g
- うずら卵 8個

〈作り方〉

- ① 大根とこんにゃくは、下ゆでをする。
- ② 三温糖、醤油、だし汁で煮汁を作る。
- ③ 大根とこんにゃくを入れる。
- ④ ちくわとさつま揚げを入れる。
- ⑤ さといもを入れる。
- ⑥ うずら卵を入れる。

