

# 給食だより

2017

2月

三島市立沢地小学校

## 「主食・主菜・副菜・汁物」を そろえて食べよう!

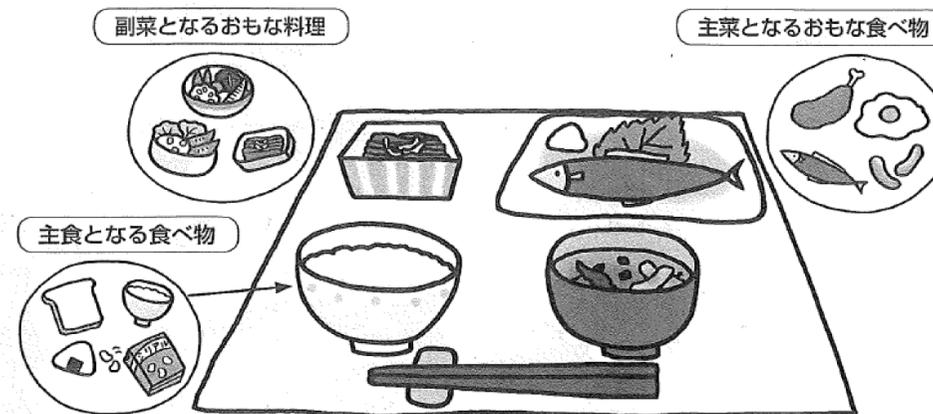
健康な体をつくるには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするときに「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養バランスがととのいます。

家の人と読んでください 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に、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	汁物を具だくさん 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だくさんに食べましょう。</p>

### 献立紹介 「鯖と里芋の揚げ煮」

〈材料 4人分〉

- ・鯖の角切り……………160g
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・酒……………大さじ1
- ・古根……………ひとかけら
- ・でん粉…大さじ1と1/2
- ・里芋…200g(中4個)
- ・揚げ油……………適量
- ・干し椎茸……………2枚
- ・にんじん……………1/2本
- ・たけのこ……………100g
- ・さやいんげん……………5本
- ・三温糖……………大さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・水……………40g

〈作り方〉

- ① 鯖に下味をし、でん粉をつけて油で揚げる。
- ② 里芋を素揚げする。
- ③ 椎茸、人参、筍を調味料で煮る。
- ④ ③に鯖と里芋、下茹でしたさやいんげんを入れ、からめる。

\*魚を鶏肉に替えたり、里芋をさつまいもに替えても美味しくできます。

