

給食で栄養を考えましょう

塩分のとりすぎに気をつけましょう！！

人と塩のかかわりは深く、生きていくためには、なくてはならないものです。また、料理の味つけにも欠かせません。しかし、摂りすぎは高血圧につながり、心臓、脳、腎臓などの病気が引き起こされることがあります。塩分のとりすぎに注意しましょう。

食事摂取基準(2015 年版)

食塩相当量

12～14 歳	男	女
1 日	8 g 未満	7 g 未満

～学校給食での工夫～

学校給食では、減塩になるように、献立に様々な工夫をしています。その1つとして、手づくりふりかけや佃煮があります。「牛ひじきそばろ」「鮭菜っ葉そばろ」「おかか菜っ葉」「昆布の佃煮」「のりの佃煮」「茎わかめの佃煮」など市販のふりかけ・佃煮より減塩となるように手づくりしています。家庭でも簡単に作ることができる「おかか菜っ葉」のレシピを紹介します。

おかか菜っ葉

【材料】 10人分

かつおぶし(碎片) 20 g
だいこん葉(乾) 10 g
いりごま(白) 大さじ3
サラダ油 少々
みりん 小さじ1
濃口しょうゆ 大さじ1/2

【作り方】

- ①だいこん葉はもどす。いりごまはいる。
- ②サラダ油を熱し、①のだいこん葉、かつおぶしの順に炒め、みりん、しょうゆを加えて炒め、最後に①のいりごまを加えて炒める。
(水分が残らないように炒める)

※生のだいこん葉のある場合は、よく洗って水切りしみじん切りして使います。

また、とりすぎた塩分を体外に排出させる働きがあるカリウムがとれるように、野菜や果物、いも類を献立に多く取り入れています。

