

# いただきますーす！！

厳しい残暑が続く9月ですが、朝夕は涼しさも少し感じられるようになってきました。

秋は食べ物が美味しい時期です。美味しい旬の食材を給食でもたくさん取り入れて、給食を味わいたいです。

## 9月の行事食「お月見ランチ」



薄焼き卵を満月に見立てて見ました。

まわりの焼海苔はたんぼぼ組さんのお手伝いです、小さいお手々でビニール袋の上から、焼海苔を揉んで、細かくしてくれました。お寿司も和え物もはんぺんのすまし汁もとても良く食べていました。

## 適切な塩分でおいしく食べましょう



### ★適正な塩分量はどれくらい？

国が示している基準値は、実は本来の必要量ではありません。生命維持に必要な食塩相当量はなんと推定1日 0.5～1.3g（世界保健機関）。示されているのは「目標量」で、「せめて、この値以下にしましょう！」といった具合で決められています。毎日の食事では、基準値を下回る食塩相当量で、いかに美味しく食べるのが重要ということになります。

### 塩分1gが含まれる調味料表

食塩	薄口しょうゆ	ケチャップ	ドレッシング
小さじ 1/6	小さじ 1	大きじ 1+ 小さじ 2	大きじ 1

摂取している塩分の内、調味料由来が67%となっています。子どもが好きな、マヨネーズ、ケチャップ、ソースの使い過ぎには注意しましょう

### ★味付けのコツ

- ・魚や肉料理では、少量の調味料がなじむようにはじめに片栗粉をまぶす。
- ・レモンなどの酸味を利用する。
- ・旨味が豊富なトマトやきのこ類などを上手に活用する
- ・塩味を1～2品に絞って、味付けにメリハリをつける
- ・魚や肉の味付けでは、塩は焼く直前にふる

### ★カリウムの多い野菜や海藻を積極的に食べましょう

カリウムには、食塩を、体の外へ排出する働きがあります。減塩には、「食塩を減らす」「カリウムを増やす」の二段構えで挑むことが大切です。カリウムは、ほうれん草や南瓜などの野菜類、芋類、バナナやキウイなどの果物類に豊富に含まれます。また、のり、ひじき、わかめなどの海草類もカリウムが多い食材です

