

そうせらんタイムス

平成27年2月号
匝瑳市学校給食センター



日本人は塩分のとりすぎ！！

塩分のとりすぎは、病気を引き起こす原因になります。私たちの住む地域は、塩分を多くとる傾向にあるので、子どもの頃から減塩を心がけることが大切です。今回は、学校給食での「減塩の工夫」についてお知らせします。

①天然だしのうまみを活かす

かつお節や昆布、栄養だし（かつお、いわしを燻して粉末にした天然だし）でだしをとることで、みそやしょうゆなどの調味料を減らして調理しています。

②素材の持ち味を活かす

旬の新鮮な食材を使い食材そのものの味を活かすことで、調味料を減らしてもおいしく食べることができます。

③香辛料や酸味を活用する

カレー粉、こしょうなどの香辛料やレモン汁、酢の酸味を使用することで、塩分を減らしてもおいしく食べられる献立を考えています。

④和食のメニュー（ごはんの日）を多くしています

パンや麺には塩が含まれているので、ご飯の日と比べて塩分が多くなります。給食では、和食を増やし塩分量が増えないようにメニューを工夫しています。

「普段食べている料理」と「学校給食メニュー」を比べてみよう！



塩分量 1食2.4g

1食あたりの塩分量は？

幼稚園 2.0g
小学校 2.4g
中学校 2.9g
(H.27.2月の平均塩分量)



普段食べている料理にどれくらい塩分が含まれているか 知っていますか？

牛丼 2.5g	カレーライス 4.0g (うち福神漬 0.8g)	にぎり寿司 3.7g ※しょうゆ含む	しょうゆラーメン 7.7g ※スープを全部のむ場合	スパゲティナポリタン 4.4g
食パン(6枚切り) 0.8g	ハンバーガー 1.8g	お好み焼き 1.9g	ハンバーグ 2.4g	クリームシチュー 1.6g

※ 塩分量は目安量です。食品に「食塩相当量」の表示がある場合は、そちらを参考にしましょう。

海匠地域・職域連携推進協議会作成パンフレットより引用

ちぢみ小松菜

2月の食材を紹介します



名前のとおり葉が縮れるのが特徴で、葉の色が濃く光沢があります。通常の小松菜より時間をかけてゆっくり育てるため、香りが高く甘みが出て味わいが濃くなります。小松菜は緑黄色野菜の代表で、カルシウムが非常に多く(ホウレン草の3～4倍)含まれています。また、ビタミンCなどのビタミン類も多く含まれているので、風邪の予防や美肌維持などに効果があるといわれています。



私は、ちぢみ小松菜をつくりはじめ10年くらいになります。ハウスの中で種をまいて60～65日で収穫します。葉が育つ間は、農薬を使いません。「千葉エコ農産物」の認証も受けています。寒い時期に育つので甘みが多くなるのが特徴です。市内直売所やスーパー等で販売しています。ぜひ、私の育てた小松菜をご家庭でも味わってみてください。



いとうまさみ
生産者の伊藤昌美さんです。