

9月 食育だより

令和5年9月発行 第4号
王寺町立学校給食センター

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みの間、楽しい思い出はたくさんできましたか？また給食の時間などに教えてくださいね。

さて、厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みをしています。王寺町では、「食塩を1日1g減らすこと」、「野菜を1日1皿増やすこと」の2つを食生活改善の重点目標にしています。そこで今月号では、その中でも「食塩」のことを紹介します。



料理をおいしく仕上げる味つけに使う塩やしょうゆ、コンソメなどの調味料には、「塩分」が含まれています。塩分は、健康を保つために大切ななたらきをしています。しかし、とりすぎると、さまざまな病気（高血圧や心臓の病気など）の原因になってしまうことがあります。日本人は、塩分をとりすぎている人が多く、減塩することが大切です。

適塩とは？

おいしさを保ちつつ、
塩分をとりすぎないちょうどよい量を心がけることを「適塩」と表現しています。



適塩の工夫

うま味を利かせ 素材の味を生かす	柑橘類やお酢の酸味、 香辛料、香味野菜を 使う	めん類のスープを 残す	調味料の使いすぎに 気をつける	塩分の多い加工食品 の取りすぎに気を つける
-----------------------------	--	------------------------	----------------------------	---------------------------------------

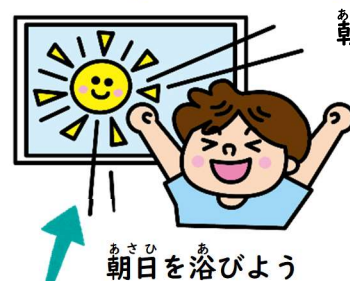


元気の基本！

早寝・早起き・朝ごはん

9月になりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きます。休み明けは、眠さやだるさを感じたり、やる気がでなかったりと、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因で、改善するためには、食事と睡眠がカギとなります。

1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう



朝ごはんを食べよう



トイレに行こう

行ってきまーす！



1日は24時間ですが、私たちの体の中にある「体内時計」は、これより少し長い周期でリズムを刻んでいると言われています。この体内時計のズレは、朝日を浴びること、朝ごはんを食べることによってリセットされます。

わかってはいても、ついつい夜ふかししてしまったり、朝起きるのが遅くなってしまったり、朝ごはんを食べる時間がなかったり、何だかおなかがすいていなかったり…そんなことはありませんか？そこで、元気の源、朝ごはんをおいしく食べるためのポイントを紹介します。



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

！ 食べる時間がありません…

まずは、少し眠たくても頑張って、20分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなります。早寝のカギは、実は早起きをすることです。



！ おなかがすいていません…

夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べて、夜ふかしをしたりはやめましょう。



★朝のめざめがすっきり！ぐっすり眠るためのポイント★

・お風呂に入って
体を温めましょう



・部屋を暗くして
寝ましょう



・寝る直前までテレビや
ゲーム、スマホを見る
ことはやめましょう



おすすめ♪

給

食

レ

シ

ピ

とりにく 鶏肉のレモンソースがけ

＜材料＞ 4人分

鶏むね肉・・・
片栗粉・・・
揚げ油・・・

1枚
適量
適量

レモン果汁・・・
砂糖・・・
濃口しょうゆ・・・
水・・・

大さじ1と2/3
大さじ2と2/3
大さじ1
大さじ2

レモン果汁の酸味加わることで、
塩味が引き立ち、減塩につながります。

＜作り方＞

- ①鶏むね肉を一口大に切る。
- ②①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③フライパンにタレの材料を入れて混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- ④②に③をかけた後完成！

