

給食だより 2月号

令和7年 2月 3日 神流町学校給食共同調理場

※おうちの人と一緒に読みましょう。

今月の給食目標 「うす味になれよう」

「塩分のとり過ぎ」は高血圧を引き起こし、さまざまな生活習慣病を引き起こします。ところが、群馬県民の食塩摂取量の平均は10グラム。どの年代も目標値を上回っています。うす味に慣れるために、減塩のコツについて知り、家族みんなで生活習慣病を予防しましょう。

◆1日に摂ってもよい食塩の目標量は？

小学生（中学年）6g未満、中学生 6.5g～7g未満

おとなは男性7.5g未満、女性6.5g未満が目標量とされています。



小さじ1杯の食塩は6グラムです。

◇減塩のポイント …まずは1グラムでも減らす工夫を…

1 煮もの

〇だしを効かせて、うす味で素材の味を楽しみましょう。



〇ちくわやさつま揚げなど練り製品の使用は控えめにしましょう。

かつお節や昆布、しいたけの他、市販のだしパックも便利です。

2 汁もの

〇貝だくさんにして、うす味で仕上げましょう。

貝だくさんにすると0.5グラムの減塩



一般的なみそ汁
食塩相当量 1.2g



貝だくさんみそ汁
食塩相当量 0.7g

3 めん類

〇汁は残すようにしましょう。

(どんぶり1杯の場合)



汁を全部飲むと
食塩相当量 6g



2グラムの
減塩



汁を半分残すと
食塩相当量 4g

4 食卓の調味料(しょうゆ・ソースなど)

〇味をみてから使しましょう。

調味料をかけなくても、そのままおいしい場合があります。

〇かけるより、小皿にとってつけるようにしましょう。



★無理せず続けられるよう、できることから始めましょう。

保護者の皆さまへ

今年度も残すところあと二か月となりました。今年度も給食や給食便りを通して、皆さまにいろいろお伝えしてきましたが、いかがでしたでしょうか。給食献立や給食便りへのご意見・ご感想がありましたら、こちらへご記入の上、学校までご提出ください。(〆切2月14日)

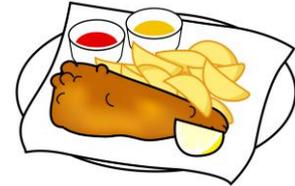
きりとり線

★給食献立や給食便りへのご意見・ご感想★

材料（4人分）：たら切り身	50g 4切れ	
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
A	小麦粉	大さじ3強
	ベーキングパウダー	小さじ1/2
	水	50cc

じゃがいも	大1こ
塩	ひとつまみ
揚げ油	適量
（お好みで） ケチャップ、タルタルソース	

魚はたらの他にほきなどの白身魚でもOK！
じゃがいもは市販の冷凍フライドポテトを使っても便利です♪



作り方：

- ① たらは塩、こしょうをふって、下味をつける。
- ② じゃがいもはくし形切りにする。水気がある場合はふきとる。
- ③ 揚げ油を180℃に熱し、じゃがいもを素揚げし、塩をまぶす。
じゃがいもがきつね色になったら、つまようじなどをさしてみましよう。
すっと通れば揚がっています。
- ④ ボールにAを入れてよく混ぜ、衣を作る。
たらに衣をまぶし、180℃に熱した揚げ油でカラッときつね色になるまで揚げる。
- ⑤ フィッシュフリッターとフライドポテトを皿に盛り、お好みでケチャップやタルタルソースをそえる。