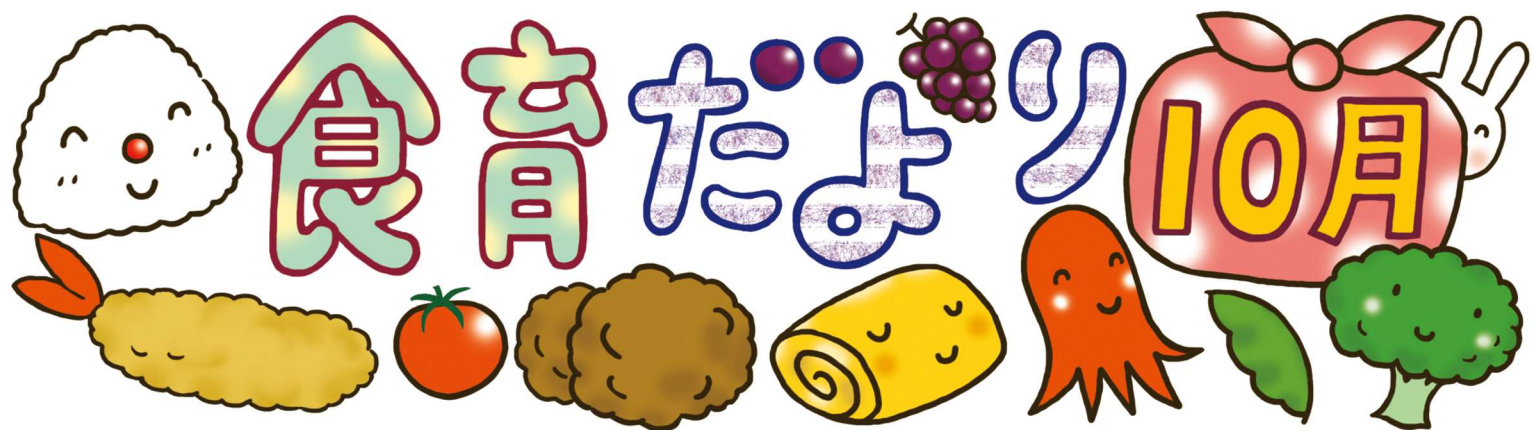




♪毎月19日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R8.9.29(火)【No.11】

旬の味覚を楽しみながら体調管理を!

朝夕、だいぶ涼しくなってきました。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理の基本は「バランスのよい食事」です。今が旬のさんまやさけ、くり、さつまいも、りんご、なしなど「秋の味覚」をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養を心がけて心身ともに健康に過ごしましょう。



先月から提供している昨年度の給食レシピコンテストの大賞作品のレシピです。今回は、9月に提供した「給食でこれが食べたい部門」で大賞を受賞した「中華風切干大根の煮物」のレシピを載せました。にんにくがきいた煮物です。お家でも作ってみてください。

「中華風切干大根の煮物」

【材料】(4人分)

- 豚肉 100g
- 切干大根 30g
- にんじん 1/4本
- 系こんにやく 100g
- エリンギ 1パック
- おろしにんにく 小さじ1
- おろししょうが 小さじ1
- ごま油 小さじ1 1/2
- A { めんつゆ 100ml
- みず 300ml



【作り方】

- 切干大根を水でもどす。
- にんじんは短冊切り、系こんにやくは4~5cm、エリンギは半月に切る。
- フライパンにごま油を入れ、肉を炒める。
- ③ににんじん、エリンギを入れてさらに炒める。
- 切干大根と系こんにやくを加え、Aを入れ中火で煮る。
- 5分くらい煮たら、にんにくとしょうがを加え、さらに10分煮る。
- 煮汁が減ってきたら、最後にごま油をひとまわしかけて完成。

<受賞者の工夫したところ、アピールポイント>

安くて、早くて、手軽にできるので作りやすいです。今回はエリンギを使用しましたが、しめじやえのきでも代用ができます。普通の切干大根よりもごはんが進む味付けにしました。みんなが食べやすいように工夫しました。

2025年 給食レシピコンテスト

「給食でこれが食べたい」部門



塩(食塩)は、化学的には塩化ナトリウム(NaCl)とよばれ、ナトリウム(Na)と塩素(Cl)からできています。塩のナトリウムは体を動かすために欠かせないミネラル(無機質)で、とくに体内の水分調整に重要な役割を果たしています。しかしながら、とりすぎていると血管にダメージを与え、さまざまな病気の原因になります。

塩は体にとって大切なもの。しかし!

塩(食塩)は生きるために必要なものだけど...



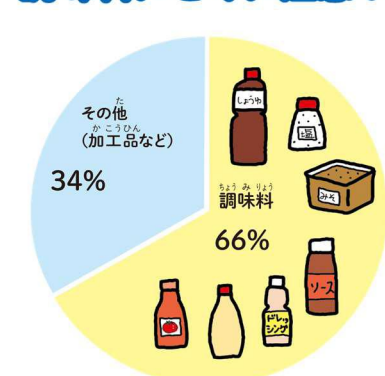
塩をとりすぎると、血管の血液量が増えて「高血圧」を引き起こします。「高血圧」は血管を傷め、さまざまな病気の原因になります。また塩のとりすぎは胃がんの原因にもなります。

1食「2g界限」を目安に1日の中で調整

現状値(7~14歳)	8.9g
目標値(12~14歳)	7.0g 未満
目標値(10~11歳)	6.0g 未満
現状値(7~14歳)	8.2g
目標値(12~14歳)	6.5g 未満
目標値(10~11歳)	6.0g 未満

日本人の食塩のとりすぎが続いています。1日6~7g未満ほどを目安に1日の中で調整しましょう。

調味料にとくに注意!

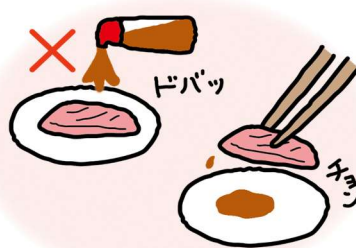


日本人の食事で、何から食塩を多くとっているか調べると約70%が調味料からでした。しょうゆ、みそ、ソースなどには食塩が多く含まれています。

出典:厚生労働省(2023)『知っていますか? 食塩のとりすぎ問題』

賢く塩をとるために

「かける」ではなくちょっと「つける」



フライや刺し身など、調味料を使って味を調整するときは、上から「かける」のではなく、小皿などに一度入れてから「つける」方が食塩をとる量を減らせます。吉にふれる表面だけで塩味は十分に感じられ、おいしく食べることができます。

「かくれ塩分」にも要注意!



「しょっぱい」ものだけに食塩が含まれるわけではありません。作るときに食塩を使う、パンやめん、練り物、肉加工品、チーズ、スポーツドリンクなどにも「かくれ塩分」があります。

野菜・いも・くだもので「ナトカリ比」を整える



野菜やいも、果物に多いカリウムは、食塩のナトリウムを体の外に出すはたらきがあり、互いに体の水分量を調整しています。今、この2つのバランス「ナトカリ比」が注目されています。ただ、カリウムをたくさんとれば、その分、食塩をたくさんとってよいのではなく、減塩とカリウム摂取の両輪で健康を守っていくことが大切です。