



2月 給食だより

川北町

暦の上では「立春」を迎え、少しずつ春の訪れを感じる季節です。規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけて、今年度の総まとめに元気に取り組んでいきましょう。

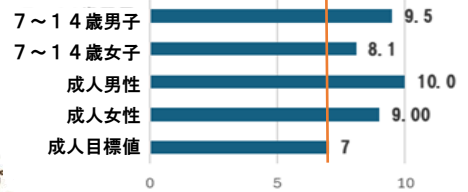
塩分の摂りすぎに気をつけましょう！

目標：食塩は1日7g未満（成人）にしましょう 「健康日本21」（厚生労働省）より

石川県民の1日の食塩摂取量をみると、目標量より多くの食塩をとっています。

塩分を摂りすぎると、塩分の濃さを薄めようと、血液中に水分がたくさん取り込まれて血液量が増え、血圧が上がります。この状態が続くと高血圧になります。食塩は、わたしたちの生活に欠かせませんが、とりすぎには注意する必要があります。

石川県民の1日の食塩摂取量



令和4年度県民栄養調査結果より



塩分はどの年代でも、とりすぎじゃよ！！

おいしく減塩するポイント！

調理するときの工夫

- ◇旬で新鮮な食材を使い、素材そのもののおいしさを生かす。
- ◇酸味や香りを効かせる。
酢やレモン果汁の酸味やしょうが、ねぎなどの薬味を使うことで、薄味でもおいしく食べられます。
- ◇みそ汁は具たくさんにして、具のうまみを生かし、汁を減らす。
- ◇だしとうまみを生かす。



お手軽だしの作り方

煮干し20g+水1ℓ

容器に煮干しと水を入れて一晩おくだけで出来上がり。

食べる時の工夫

- ◇味を確認してからしょうゆやソースをつける。
- ◇しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」ことで量が減らせる。
- ◇食べ過ぎに注意
せっかく減塩しても、食べ過ぎたら塩分のとりすぎになります。
- ◇ラーメンやうどんなどの汁はできるだけ残す。
麺類1杯に塩分が6～7gほど入っています。
- ◇見えない塩分に気を付ける。
練り製品やベーコン、ハムなどの加工食品は塩分が多いので控える。
- ◇栄養成分表示を確認して、食塩相当量の多い食品を控える。

＜小松菜のゆず和え＞

材料 【4人分】

- ・小松菜 1袋
- ・もやし 1/2袋
- ・にんじん 1/4本
- ・さとう 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ゆず 1/3こ
- ・炒りごま 少々

作り方

- ①小松菜は2cm幅に切り、にんじんは細切りにする。
- ②野菜をゆでて水冷し、しぼる。
- ③ゆずは皮をむいて千切り。身は汁をしぼる。（大きじ1ほど）
- ④野菜と調味料を混ぜ合わせ、最後にごまをふる。



※さわやかなゆずの酸味と香り、香ばしいごまの風味で薄味でもおいしく食べられます！