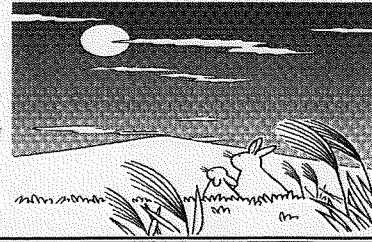


ぱくぱくだより 9月

令和3年9月13日
土庄町立中央学校給食センター

9月に入っても暑い日が続いています。

楽しい夏をすごすことができましたか？
まだまだ暑い日が続いているので、体調を崩さないように
3食しっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。



パンの休止のお知らせ

土庄町立中央学校給食センターでは、週に一度、木曜日をパンの献立日としていましたが、学校給食用パンの納入業者との話し合いの結果、業者側の都合により10月からのパンの提供を休止することとなりました。

今後は、ご飯を主食とした献立を基本とし、まぜご飯やどんぶり物などでバリエーションを増やしていく計画です。また、頻度は未定ですが個包装のパン（ナンなど）も献立に取り入れる予定です。

パン給食を楽しみにされていた児童生徒および保護者の皆様には、誠に申し訳ありませんが、ご理解いとご協力をよろしくお願いいたします。

塩分をとりすぎていませんか？

ナトリウム(塩分)は、生きていくために欠かせない栄養素です。

しかし、とりすぎると高血圧や胃がんのリスクが高まる可能性があります。

日本人の食事摂取基準(2020年版)によると小中学生のナトリウム(食塩相当量)の目標量は表の通りです。(給食では、一食当たりの食塩相当量が小学生2g未満、中学生2.5g未満になるように作っています。)

ナトリウムは、調味料のほか、保存性を高めるために加工食品にも多く含まれています。気づかないうちに多くとりすぎていることもあるので日々の食生活で気をつけましょう。

ナトリウムの食事摂取基準・目標量〔()は食塩相当量〔g/日〕〕

年齢(歳)	男性	女性
6~7歳	(4.5g未満)	(4.5g未満)
8~9歳	(5.0g未満)	(5.0g未満)
10~11歳	(6.0g未満)	(6.0g未満)
12~14歳	(7.0g未満)	(6.5g未満)
15~17歳	(7.5g未満)	(6.5g未満)

出典 日本人の食事摂取基準(2020年版)

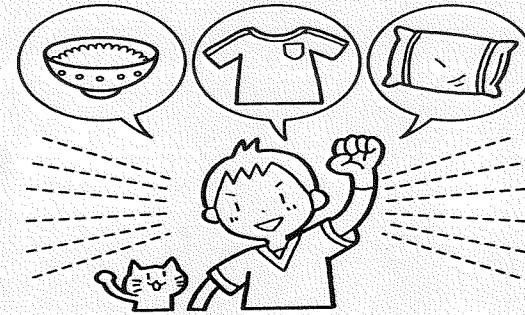
身近な食品の塩分量を見よう

おにぎり(さけ)1個 食塩相当量 約0.9g	食パン1枚 食塩相当量 約0.8g	カップめん1個 食塩相当量 約4.8g
ポテトチップス1袋 食塩相当量 約0.9g	フランクフルト1本 食塩相当量 約1g	せんべい1枚 食塩相当量 約0.2g

※それぞれの食品の食塩相当量はあくまでも一例です。

生活習慣をととのえよう

毎日を健康に過ごすには、規則正しい生活を続けることが大切です。学校がある日も休みの日も同じ時間に起きて朝ごはんをしっかり食べましょう。日中はたくさん体を動かし、早ね早起きでぐっすり眠れるように習慣づけましょう。



給食ししぴ

★焼き豆腐のみそそぼろ煮

材料(4人分)

焼き豆腐・・・400g(約1丁)
 豚ひき肉・・・80g
 にら・・・40g(約1/2束)
 干しいたけ・・・4g(2~3個)
 にんじん・・・40g(約1/4本)
 にんにく・・・1g(少々)
 しょうが・・・2g(少々)

赤みそ・・・25g(大さじ1と1/2弱)
 しょうゆ・・・16g(大さじ1弱)
 砂糖・・・3g(小さじ1)
 鶏がらスープのもと(粉末)
 ・・・2g(小さじ1弱)
 トウバンジャン・・・1g
 酒・・・12g(大さじ1弱)

片栗粉・・・3g(小さじ1)
 油・・・3g(小さじ1)
 水・・・80ml

作り方

- ① 干しいたけは水で戻しておく。調味料は混ぜ合わせておく。
- ② にらは3センチの長さに切る。にんじん・干しいたけは千切りにし、にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を引き、にんにくとしょうがを炒める。香りが出たら豚ひき肉を加えて炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、にんじん・干しいたけを加え炒める。
- ⑤ 調味料・水を加えてひと煮たちさせ、さらに焼き豆腐を加えて煮たさせる。
- ⑥ 最後ににらを加え、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

