

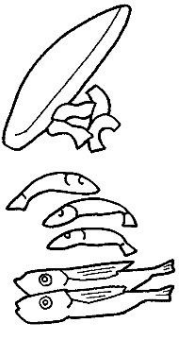


秋も一段と深まり、肌寒い日が増えてきました。寒さに負けないように食生活を見直し、元気いっぱいなからだづくりを目指していきましょう。日によって寒かったり、暖かかったりと気温差が大きいので、着る服をこまめに調節して、風邪などをひかないように心がけましょう。

和食の日

魚が原料のだし

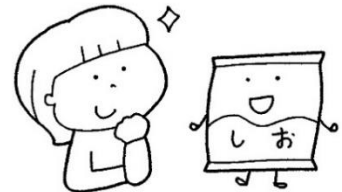
魚が原料のだしには、かつお節やさば節、煮干し（かたくちいわし、とびうおなど）などがあります。かつお節（本枯節）は上品でまろやかな味わい、さば節はこくがあってそばつゆに使われるなど、それぞれのよさがあります。



11月24日は「和食の日」です。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、家族で話題にしてみませんか？

減塩にチャレンジ！

ナトリウムは、生命活動を維持するために必要な栄養素ですが、慢性的にとりすぎると、生活習慣病の発症や重症化の可能性がります。将来にわたって健康な生活を送るためにも、減塩を心がける必要があります。

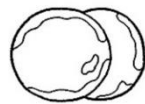


塩分1gってどのくらい？

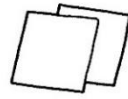
身近な食品に含まれる塩分（食塩相当量）を確認してみましょう。



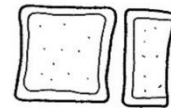
ウインナーソーセージ3本



ロースハム2枚



スライスチーズ2枚



食パン8枚切り1と1/2枚



焼き竹輪1/2本

※食塩相当量は、食品によっても違います。目安としてご活用ください。

給食レシピ

作ってみよう！ 『鶏肉のねぎ塩焼き』 ～ 11/14小学校こんだてより ～

【材料 4人分】

- | | | | |
|-----------|------|------------|--------|
| ・鶏もも肉 | 1枚分 | ・しょうゆ | 小さじ2/3 |
| ・長ねぎ | 1/4本 | ・酒 | 小さじ1/2 |
| ・しょうがチューブ | 1cm | ・砂糖 | 小さじ1/2 |
| ・にんにくチューブ | 1cm | ・ごま | 小さじ1 |
| ・塩こしょう | 少々 | ・ごま油 | 小さじ1/2 |
| | | ・サラダ油（焼く用） | 適量 |

〈作り方〉

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 長ねぎはみじん切りにする。
- ③ 長ねぎと、しょうがからごま油までの調味料をポリ袋に入れ、鶏肉を約10分漬け込む。
- ④ 熱したフライパンに油を敷き、漬け込んだ鶏肉に火が通るまで焼く。