

しょくいくだより

6月



愛西市教職員会
栄養教諭部会

お子さんと一緒に確かめてみましょう

梅雨時から初夏にかけては、食欲低下に伴い濃いめの味付けを好みがちです。しかし、塩分を摂り過ぎると血液の流れが悪くなり、高血圧をはじめとする生活習慣病の原因にもなります。塩分のとり方に注意しましょう。

★当てはまるものにチェックしよう

3つ以上チェックがついたら、要注意です！

- ☐ しょうゆやソースを料理によくかける。
- ☐ 加工食品（ハムやソーセージ、ちくわなど）を毎日食べている。
- ☐ うどんやラーメンなどの汁はすべて飲む。
- ☐ コンビニなどで売っているお弁当やおそうざいを毎日食べている。
- ☐ ポテトチップスやおせんべいをほぼ毎日食べる。



★自分でできる 塩分を減らす工夫

高血圧予防に！ 塩分 減らす4つのポイント

① ラーメンやうどんなどの汁は全部飲まない。



② しょうゆやソースなどは直接かけない。



③ 調味料を食卓に置かない。



④ スナック菓子などは1袋全部食べない。



野菜を積極的に
食べるのも
効果的です。



旬の野菜紹介

大葉



大葉は別名「青じそ」と言います。

さしみに添えられていますね。食べ物を腐りにくくしたり、菌から守ってくれたりする働きがあります。また、からだの調子をととのえるカロテンやビタミンCをたくさん含んでいます。

愛知県は大葉の栽培がさかんで、生産量は全国一位です。一枚一枚手でつみとり、大きさをそろえてパックに詰めて出荷されます。

夏が旬の野菜ですが、温室で栽培されるので一年中収穫できます。

給食では、青じそあえに使います。



作ってみよう！ 旬の野菜レシピ

かじきの梅しそはさみ焼き

《材料》4人分

- ・めかじき 4切れ
- ・塩 少々
- ・梅干し 大2個
- ・大葉 4枚
- ・小麦粉 1/2カップ
- ・卵 2個
- ・パン粉 1/2カップ
- ・オリーブ油 適量
- ・添え野菜 適量

《作り方》

- ① めかじきは厚みのまん中に切れ込みを入れて、両面に軽く塩を振っておく。
- ② 梅干しは種を取り、軽くたたいておく。
- ③ ①のめかじきに大葉と②の梅をはさみ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- ④ フライパンに1cmほどオリーブ油を入れて、魚の両面をきつね色になるまで揚げ焼きする。

* めかじきに脂がのっていないようだったら、両面にマヨネーズを薄くぬると、おいしくなります。



★Eat English★green shiso(グリーン シソ) : 青しそ