

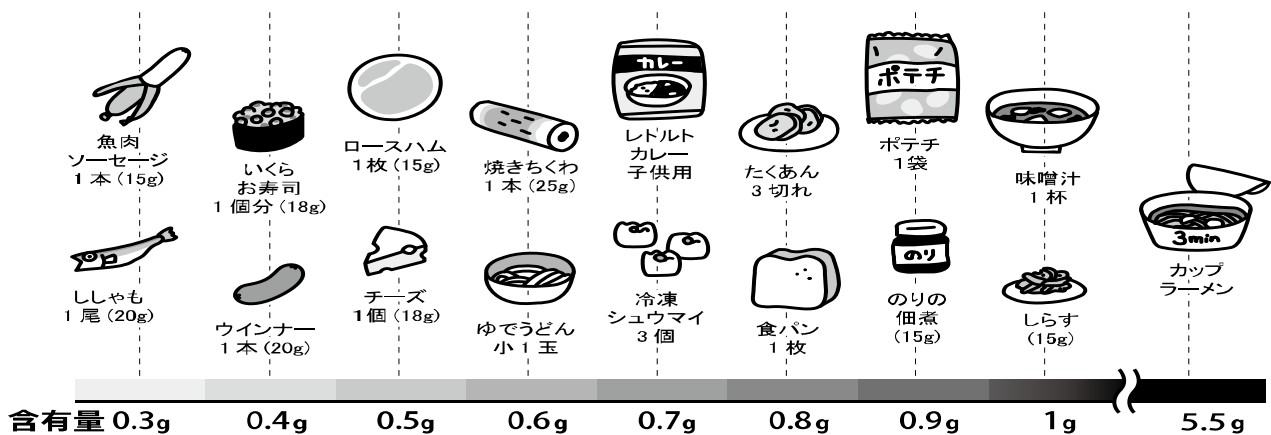


適切な塩分でおいしく食べましょう

調理に欠かせない「塩」。古くからの保存料でもあり、体にとっても不可欠です。しかし、過剰に摂取すると、高血圧などの生活習慣病の原因に。「薄味でおいしく食べる」ことは、子どもたちが生涯にわたり健康に過ごすために、とても大切です。

◆減塩のポイント！！

1、加工食品にはたくさんの食塩が含まれます。とい過ぎに気をつけましょう。



2、味付けを工夫しましょう。適切な塩分摂取のためには、調味料の使い方が重要です。

- ダシを活用して薄い味付けを心がけましょう。
- 塩味を1~2品に絞り、味付けにメリハリをつけましょう。
- レモンなどの酸味を利用しましょう。

3、料理で減塩しましょう

汁物はだし汁を減らして具を増やすことで、使用する食塩を減らすことができますよ。



今が旬！夏のトマト！！

6月~9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などと一緒に煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。



<放射能測定結果>

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射能物質濃度測定を行っています。

6月雫石保育園使用食材 放射能物質は検出されませんでした。