

令和3年度 8月 給食だより

日差しが強くなり、毎日暑い日が続いています。いよいよ夏本番がやってきました。夏は体力の消耗が激しく体調を崩しやすい時期です。水分補給をしっかりとしバランスの良い食事を食べ、「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に過ごしましょう！

お弁当テーマ：8月6日（金）
＜ かぼちゃ ＞
のおかずを入れてきてくださいね！



◎かぼちゃのホットサラダ◎

【材料】 (2人分)

- ・かぼちゃ …1/4個
- ・ベーコン …1パック
- ・バター …大さじ1
- ・塩こしょう …少々

【作り方】

- ① かぼちゃは、4等分に切ります。
- ② 1個ずつラップで包み、レンジで600wで4分程度加熱し、冷ましておく。
- ③ 柔らかくなったかぼちゃ、ベーコンを1cm程度に切ります。
- ④ 油をひかずにベーコンを炒め、そこにかぼちゃを入れ炒めます。
- ⑤ 全体を混ぜ合わせ、必要に合わせて塩こしょうで味をととのえ、その時バターを入れてなじませたら出来上り！



健康の大敵！「食塩」の摂りすぎに注意しましょう。

★乳幼児期からの減塩の大切さ

生まれてから、長い間に食べた食塩が、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼします。食塩は1日に何gと考えるのではなく、生まれてから何g食べたかが重要です。離乳期が終わると味付けが濃くなりがちですが、離乳期同様に薄味を心がけ、食塩が少なくても「おいしい」と感じられる味覚を育てましょう。

★食塩の望ましい摂取量

1~2歳児 3.0g 未満 / 日

3~5歳児 3.5g 未満 / 日

★減塩のコツ

食塩を多く含む加工食品の摂取に注意しましょう。

手軽でおいしい加工食品ですが、実は多くの食塩が含まれています。使用する際には他の食材に使用する調味料を減らすなど工夫していきましょう。

