



## 適切な塩分でおいしく食べよ

毎日の食事、ついつい濃い味になっていませんか??  
味覚がつくられる幼児期のころから薄味に慣れると、素材の旨みができるようになり薄味が習慣化しやすくなります。

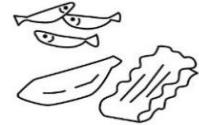
給食では薄味を心掛け、味噌汁やおすましは塩分濃度0.4%~0.5%を確認して提供しています。  
だしが効いていれば味付けが控えめでも十分満足できる味わいになります。

### だしの取り方

〈煮干だし〉 味噌汁や煮物におすすめ

(材料)	
水	1000ml
煮干	30g

- ①煮干しの頭と内臓を取る。
- ②水を入れた鍋に煮干しを入れ20~30分浸す。  
(時間がある時は一晩浸すと良い)
- ③鍋を強火にかけ、あくを取りながら2~3分沸騰させたら、煮干しを取り出す。



煮干しや昆布を一晩水に浸すだけでも、十分出汁が出ます。

〈一番だし〉 すまし汁におすすめ

(材料)	
水	1000ml
かつお節	30g
昆布	20g

- ①昆布の表面の汚れを固く絞った布巾でとる。
- ②鍋に水と昆布を入れて中火にかける。
- ③周りがふつふつとしてきたら沸騰する前に昆布を取り出す。
- ④鍋はそのまま火にかけあくを取る。
- ⑤差し水(おたま1杯程度)をし、かつお節を一度に加える。
- ⑥ひと煮立ち(20~30秒程度)したら、火を止め、かつお節がしずんだらザルやペーパータオルでこす。

### 〈給食メニューより〉

#### 〈材料〉

- ・だいこん…150g
- ・きゅうり…30g
- ・カットわかめ…2g
- ☆ツナ缶…30g
- ☆マヨネーズ…45g
- ☆塩・こしょう…適量
- ☆薄口しょうゆ…少々

5人分

## だいこんサラダ

#### 〈作り方〉

- ①大根ときゅうりは細切りにして、塩でもんで水切りをしておく。
- ②わかめも水で戻し、水を切る。
- ③野菜とわかめ、調味料を混ぜ合わせる。

- ・給食では、卵不使用のマヨネーズを使っています。
- ・ごまを入れると、風味も栄養価もアップします。