



12月

給食だより

春日市学校栄養士会  
春日市立小学校  
令和7年12月

## 減塩について



塩分は体にとって大切なものですが、とりすぎると高血圧などの生活習慣病になる危険性が高くなります。生活習慣病を予防するためには塩分をとりすぎないようにし、子どものころから薄味に慣れておくことが大切です。

### 減塩の工夫

#### だしのうまみをいかす



しょうゆやソースなどの調味料は直接かけずに、小皿に出してつける



ラーメンやうどんなどのめん類の汁は飲みすぎない



袋や箱などに書かれている栄養成分表示の食塩相当量を確認する

食塩相当量〇g



給食では、日頃から減塩を意識して献立を立てています。4日の「塩麴減塩肉じゃが」は、だしと塩麴のうまみで、いつもの肉じゃがより塩分を減らしています。

福岡県ではスマートにソルトを使うプロジェクト「TRY!スマソる?」が行われています。詳しくは、インターネットで「TRY!スマソる?」と検索してみてください。減塩の工夫やレシピなど、役立つ情報が掲載されています。



## かんたん！朝ごはんレシピ



### 今月のテーマ食材は… ブロッコリー

毎月「あさごはんのススメ」をテーマに、旬の食材等を使った朝食に合う給食を実施しています。

#### ブロッコリーのソテー

12月12日(金)の給食に登場します！



#### 【材料:4人分】

ウインナー	20g
ブロッコリー	160g
コーン	40g
油	少々
塩	少々
こしょう	少々

#### 【作り方】

- ① ウインナーは1cm幅に切る。ブロッコリーは一口大に切って、熱湯で3分くらいゆでる。
- ② フライパンを温め、油をひいてウインナーとコーンを炒める。
- ③ ゆでたブロッコリーを加えて、塩とこしょうで味付けする。

油でいためることで、ブロッコリーに含まれるβ（ベータ）カロテンの吸収率がアップします。



食育ひろば  
(学童・思春期)  
二次元コード

#### 今が旬!! ブロッコリー

野菜の中でも、炭水化物、たんぱく質を多く含んでいます。

かぜの予防に役立つビタミン類がたっぷり。これからの季節におすすめです。



冬になると、スーパーに福岡県産のものがたくさん並びます。地元のものを食べると地元の生産者を応援することになります！！

茎の部分もあまくておいしいので、捨てずに食べてみてください。