

# 給食だより

夏休み号

2019年(令和元)  
福山市教育委員  
会(学校保健課)

## 夏休みも続けよう！ 早寝・早起き・朝ごはん

### 早寝



睡眠には、心身の疲れを回復させ、脳や体を成長させる働きがあります。しっかりと睡眠時間を確保しましょう。

### 早起き



朝の光を浴びると、脳を目覚めさせるセロトニンが分泌され、活動に適した体になります。

### 朝ごはん

夜にとったエネルギーを使っている間に使われます。朝元気に活動するために、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

## 適切な塩分でおいしく健康に！



塩分は、体にとって不可欠です。しかし、過剰に摂取し続けると、高血圧などの生活習慣病の原因になります。『うす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、とても大切なことです。



### 香ばしさを活かす

揚げたり焼き目をつけたり、ごまやごま油を加えて、風味を活かしましょう。



### 酸味を加える

酢やかんきつ類(レモン、ゆずなど)を用いて、味に変化をつけましょう。



### だし(うま味)を効

かつお節、昆布、煮干ししいたけ、トマトなどは、うま味成分が多く含まれています。

## うす味でおいしく食べるポイント

### 味にメリハリをつける

すべてうす味だと、味気ない献立になります。しっかりした味付けは1品にして、献立にメリハリをつけましょう。



### 牛乳を加える

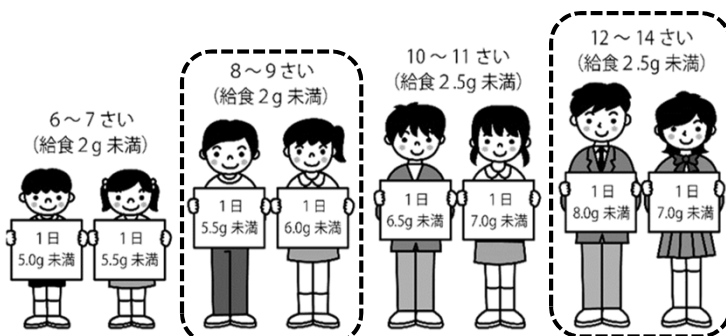
牛乳のコクとうま味で調味料を減らすことができます。だしに加えたり調味料を割ったりする「乳和食」という調理方法があります。



### 香辛料や薬味を加

カレー粉、にんにく、しそ、生姜、海苔などの香辛料や薬味は、塩味の代わりに引き締めます。

## 《1日あたりの塩分摂取目標値と給食の目標値》



今が旬の夏野菜には、カリウムが多く含まれています。カリウムは、塩の主成分であるナトリウムを、体の外へ排出する働きがあります。裏面に、夏野菜を使ったレシピを掲載しているので、ぜひご家庭で作ってみてください。

元年)  
員会  
)



は、寝  
朝から  
朝ごはん  
よう。



国にもな  
ても大切

かす



し、  
どに  
まれ

える



ねぎ、  
の辛味  
のに味

まれ  
ナト  
す。  
てい

