令和4年

5月分給食予定献立表

Aコース

鹿屋市立北部学校給食センター

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をする場合があります。

日（曜）		2日（月）	献立表の見かた	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）
こんだてめい		① ④野菜のさっぱり和え ②白ごはん ③高野豆腐の卵とじ	④ ① 献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。 ② ③	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	① ④かつおのごまソース ②白ごはん ③のっぺい汁
今日の献立について		高野豆腐は、現在は工場で生産されていますが、昔は冬の寒い時期に屋外に干して凍らせて水分を抜く作業を繰り返し、天日干しにして作られていました。名前の由来は、高野山の僧侶たちによって作られたからとも言われています。	今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。				「目に青葉、山ほととぎす、初がつお」という俳句は、青葉、ほととぎす、初がつおと季語が3つも入り、初夏の新鮮さを五感で伝えています。初夏の味覚かつおには、体をつくったり貧血を防いだりするたんぱく質や鉄が豊富に含まれています。
おもに体をつくるもとになる食品	1群	③卵　とり肉　高野どうふ	魚・肉・卵・豆・豆製品				③とうふ　油揚げ ④かつお
	2群	①牛乳	牛乳・乳製品・小魚・海そう				①牛乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3群	③さやえんどう　③④にんじん ④ほうれん草	緑黄色野菜（色のこい野菜）				③にんじん　小松菜 ④赤パプリカ　ピーマン
	4群	③キャベツ　玉ねぎ　しいたけ ④もやし　コーン　レモン果汁	その他の野菜・果物・きのこ類				③ごぼう　こんにゃく
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	②米 ③④さとう	こく類・いも類・さとう				②米　③里いも　でんぷん ④さとう
	6群	③油　④ごま　ごま油	油脂(油類)・種実類				④油　ごま
その他調味料		③酒　みりん　塩　こしょう ③④しょうゆ　④酢	だしや調味料など				③塩　かつお節・こんぶ（だし） ③④しょうゆ　みりん
栄養価	小学生	632 kcal　27.3 g　2.0g	小学生　エネルギー（kcal）　たんぱく質（g）　塩分（g）				628 kcal　26.5 g　2.1g
	中学生	799 kcal　33.7 g　2.6g	中学生				799 kcal　32.8 g　2.7g
家庭でとってほしい食品		魚　乳製品　豆　小魚　海そう　いも類　果物	家庭でとりましょう				肉　卵　豆　乳製品　海そう　小魚　その他の野菜　果物　きのこ類

端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男の子の成長を祝う行事となりました。

菖蒲（しょうぶ）の節句ともいわれ、菖蒲湯（しょうぶゆ）に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。

日（曜）		9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）
こんだてめい		⑤ベビーチーズ(中学校のみ) ① ④豚肉と野菜のキムチ炒め ②白ごはん ③スーミータン	① ④海藻サラダ ②食パン ③ペンネのミートソースあえ	① ④鹿屋茶入りそぼろ ②麦ごはん ③さつきおでん	① ④イタリアンサラダ ②コッペパン ③キャロットポタージュ	① ④きびなごのサクサク揚げ ②白ごはん ③さつま汁
今日の献立について		スーミータンは中国の料理です。中国語で「スーミー」はとうもろこし、「タン」はスープを意味します。ふんわり卵の入った中華風コーンスープです。給食では、この卵のふんわり感を出すために、しっかり温めたスープに少しずつ卵を流し入れて仕上げていきます。調理員さんたちのすごい技術です。	ペンネは、両端がペンの先のような形をした筒状のパスタです。表面には細かい溝があり、ソースがからみやすくなっています。今日のミートソースには、豚ミンチの他に粒状の高野豆腐も入っていますが見つけられますか？大豆のたんぱく質や鉄、カルシウムをしっかりとってほしいです。	今日は、鹿屋産のお茶を使用したそぼろです。お茶の苦みのもとはカフェインという成分です。眠気の原因になる物質のはたらきを抑える作用や抗アレルギー作用、偏頭痛解消作用、脂肪燃焼効果などがあるとされています。	給食では毎日登場するにんじんですが、ほぼ脇役的存在。でも今日は主役です。にんじんのオレンジ色はカロテンという成分で、体内でビタミンAに変わり、ひふや粘膜を丈夫にしたり、視力を維持したり、がんを予防したり、免疫力を強化したり、健康を保つために重要な働きをしています。	さつま汁は鹿児島県の郷土料理です。江戸時代には、薩摩武士たちが士風高揚のため、にわとり同士を戦わせる闘鶏を盛んにおこなっていました、その際に負けた鶏をその場で野菜と一緒に煮込んで食べたのがはじまりだといわれています。
おもに体をつくるもとになる食品	1群	③とり肉　卵 ④ぶた肉	③ぶたひき肉　高野どうふ	③とり肉　ちくわ　厚揚げ ④ぶたひき肉　卵そぼろ	③とり肉　ベーコン　豆乳	③とり肉　厚揚げ　麦みそ
	2群	①牛乳 ⑤チーズ	①牛乳　③チーズ　生クリーム　④くきわかめ こんぶ　白とさか　赤とさか　わかめ	①牛乳　③こんぶ	①③牛乳 ③チーズ　スキムミルク	①牛乳 ④きびなご
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3群	③チンゲン菜　③④にんじん ④にら	③トマト　パセリ ③④にんじん	③④にんじん ④せん茶	③にんじん　パセリ ④赤パプリカ	③にんじん
	4群	③玉ねぎ　コーン ④キャベツ　白菜キムチ　しょうが	③玉ねぎ　しめじ　セロリ　にんにく ④きゅうり　キャベツ	③たけのこ　つわぶき　こんにゃく ③④枝豆　④しょうが	③玉ねぎ　枝豆　③④にんにく ④キャベツ　きゅうり　コーン	③大根　こんにゃく　ごぼう 根深ねぎ　しょうが
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	②米　③でんぷん ④さとう	②食パン ③ペンネ　④さとう	②米　麦　③じゃがいも ③④さとう	②コッペパン　③じゃがいも　米粉 ④さとう	②米　③じゃがいも ④小麦粉　でんぷん
	6群	③④油　ごま油	③オリーブオイル ④油　ごま油	④油	③マーガリン(乳不使用)　油 ④オリーブオイル	③④油
その他調味料		③とりガラスープ　③④しょうゆ　塩 酒　こしょう　④みりん	③ワイン　ケチャップ　ソース　塩 ゼラチン　③④こしょう ④しょうゆ　酢	③かつお節（だし） ③④みりん　酒　しょうゆ	③ワイン　コンソメ　チキンブイヨン ③④塩　こしょう　④酢	③煮干し（だし）③④みりん ④しょうゆ
栄養価	小学生	630 kcal　27.2 g　2.0g	634 kcal　28.2 g　2.3g	685 kcal　31.0 g　1.9g	588 kcal　25.6 g　2.0	661 kcal　25.9 g　1.7
	中学生	843 kcal　36.2 g　3.3g	819 kcal　35.3 g　3.1g	868 kcal　39.1 g　2.5	715 kcal　31.1 g　2.7	840 kcal　31.9 g　2.1g
家庭でとってほしい食品		魚　豆　豆製品　小魚　海そう　いも類　きのこ類　果物　種実類	魚　卵　豆　小魚　きのこ類　種実類　果物　いも類	乳製品　小魚　豆　緑黄色野菜　きのこ類　種実類　果物	魚　卵　小魚　豆　海そう　きのこ類　果物　種実類	卵　乳製品　豆　海そう　緑黄色野菜　きのこ類　果物　種実類

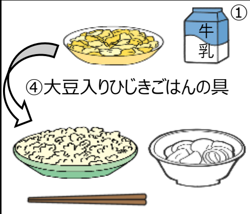
日(曜)		16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
こんだてめい		①牛乳 ④フルーツあえ ②白ごはん　③ポークカレー	①牛乳 ④コロコロサラダ ②コッペパン　③春野菜のポトフ	①牛乳 ④ひじきとくるみの炒め ②麦ごはん　③とり肉のうま煮	かのや食育の日 ①牛乳 ④ちくわのお茶揚げ ②コッペパン　③ピリ辛フォー	①牛乳 ④チキンドリアの具 ②チキンライス　③ジュリアンスープ
今日の献立について		給食のカレーには、カレールーだけではなくウスターソースやトマトケチャップ、プルーンピューレ、チーズなどを入れまろやかに仕上げています。また、成長期に骨をつくり丈夫にしてほしいという思いからカルシウムが豊富なスキムミルクを入れているのも特徴の一つです。	ポトフはフランスの家庭料理の一つです。鍋に塊の肉や野菜、香辛料を入れて長時間煮込みます。フランス語で「ポト」は鍋や壺、「フー」は火のことで、「火にかけた鍋」といった意味があります。今日はアスパラガスやキャベツ、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもといった春に収穫した野菜をたっぷり使用しました。	今日の給食に使用している麦、しいたけ、こんにゃく、ひじきに豊富に含まれる共通した栄養素は食物せんいです。水に溶けやすい水溶性食物せんいは糖質の吸収を緩やかにし、水に溶けにくい不溶性はおなかの調子を整えます。	今日は、鹿屋産のお茶を使用したちくわのお茶揚げです。お茶の渋みのもとはカテキンという成分で、発がんを抑える作用やウイルスから身を守る作用、虫歯予防作用、口臭予防作用など多くの効きめがあります。	今日はセルフで完成させるチキンドリアです。チキンライスにホワイトソースのチキンドリアの具をのせて完成させましょう。仕上げにチーズをかけてオーブンで焼きたいところですが、給食ではソースの中に溶け込んでいます。
おもに体をつくるもとになる食品	1群	③ぶた肉	③ミートボール（とり肉・ぶた肉） とり肉　④大豆　ひよこ豆	③とり肉　厚揚げ ④油揚げ	③ぶたひき肉　④ちくわ	③ベーコン　④とり肉
	2群	①牛乳 ③スキムミルク　チーズ	①牛乳	①牛乳　④ひじき	①牛乳	①④牛乳 ④スキムミルク　チーズ
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3群	③にんじん	③にんじん　アスパラガス	③④にんじん	③チンゲン菜　にんじん ④せん茶	③ほうれん草　パセリ　③④にんじん ④ブロッコリー
	4群	③にんにく　玉ねぎ　枝豆　プルーン ④みかん　パイン　もも　りんご	③玉ねぎ　キャベツ　にんにく ミートボール（玉ねぎ） ④きゅうり　コーン　枝豆	③玉ねぎ　枝豆　しいたけ ③④こんにゃく	③にんにく　しょうが　根深ねぎ 玉ねぎ　もやし　たけのこ　しいたけ	③えのきたけ　キャベツ　③④玉ねぎ ④しめじ　コーン
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	②米　③じゃがいも	②コッペパン　③じゃがいも ミートボール（でんぷん・水あめ）	②米　麦　③じゃがいも　③④さとう	②コッペパン　③平ビーフン ④小麦粉	②米 ④米粉
	6群	③油	③油 ④ごまドレッシング（乳・卵不使用）	③④油 ④くるみ	③ごま ③④油	②④油 ④マーガリン(乳不使用)
その他調味料		③カレー粉　塩　こしょう　ワイン アレルゲンフリーカレーフレーク ソース　ケチャップ	③ワイン　しょうゆ　コンソメ　こしょう ローリエ　チキンブイヨン	③かつお節（だし） ③④酒　みりん　しょうゆ	③トウバンジャン（小麦粉・そら豆不使用） 塩　酒　とりガラスープ　しょうゆ こしょう	②チキンライスの素　③しょうゆ チキンブイヨン　③④コンソメ　こしょう 塩　④とりガラスープ
栄養価	小学生	715 kcal　25.1 g　1.9g	600 kcal　24.3 g　2.1	663 kcal　26.3 g　1.7g	601 kcal　26.4 g　2.5g	606 kcal　21.7 g　2.8g
	中学生	908 kcal　31.1 g　2.3	733 kcal　29.8 g　2.8g	841 kcal　32.3 g　2.3	720 kcal　31.0 g　3.1g	762 kcal　26.5 g　3.7g
家庭でとってほしい食品		魚　卵　豆　豆製品　海そう　小魚 緑黄色野菜　きのこ類　種実類	魚　卵　豆製品　乳製品　海そう 小魚　果物　きのこ類　種実類	魚　卵　豆　小魚　乳製品 緑黄色野菜　果物	卵　魚　豆　豆製品　乳製品　海そう 小魚　果物　いも類	魚　卵　豆　豆製品　海そう　小魚 果物　いも類　種実類

日(曜)		23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
こんだてめい		①牛乳 ④小魚と大豆のごまがらめ ②白ごはん　③じゃがいものそぼろ煮	⑤アセロラゼリー ①牛乳 ④野菜とベーコンのソテー ②コッペパン　③米粉のシチュー	⑤キャベツときゅうりのゆかりあえ ①牛乳 ④いわしのしょうが煮 ②白ごはん　③具だくさんみそ汁	⑤マーシャルビンズ ①牛乳 ④コーンクリーミーサラダ ②コッペパン　③ふわふわ卵スープ	①牛乳 ④ぶたごぼう丼の具 ②麦ごはん　③うすくず汁
今日の献立について		小魚と大豆のごまがらめは、かみごたえのある料理です。よくかんで食べることで、味もよくわかります。また、だ液もたくさん出て、消化しやすくなり胃への負担が減ります。。そして、あごの動きが脳を刺激し血流量が増すことで脳が活性化するといわれています。	アセロラは、熱帯から亜熱帯地域で広く栽培されるさくらんぼに似た赤い果実で、世界最大の生産国はブラジルです。日本では、沖縄県の本部町(もとぶちょう)を中心に多く栽培され、5月～8月頃が旬です。ビタミンCが豊富で、ストレスをやわらげたり日焼けを防止したり、今の時期に役立つ効用です。	和食のお膳の並べ方は、左手前にごはん、右手前に汁物を置き、おかずは奥に置きます。右手でおはしを持った時に食べやすい配置です。魚は、頭を左にして、腹側を手前に向け、尾を右にします。今日のみなさんのお膳はきちんとできていますか？基本的なマナーなので覚えておきましょう。	食事前の手洗いはきちんとできたでしょうか？手のひらやだけでなく、手の甲や指の間も洗いましょう。しわの中や爪の中には細菌やウイルスがひそみやすいので、ていねいに洗います。石けんで洗ったら、流水でしっかり流し落とすことも大切です。最後は、せいけつハンカチやタオルでふきましょう。	給食では、薄味でもおいしく食べられるように、だしをしっかりとることを心がけています。今日はこんぶとかつお節のだしで、こんぶのうま味のグルタミン酸とかつおのうま味のイノシン酸が合わさることで、うま味が何倍にも増しておいしくなります。これをうま味の相乗効果(そうじょうこうか)と言います。
おもに体をつくるもとになる食品	1群	③ぶたひき肉　厚揚げ ④大豆	③とり肉　うずら卵　大豆 ④ベーコン	③厚揚げ　麦みそ ④いわし	③ベーコン　ぶた肉　卵 ⑤大豆	③とり肉　油揚げ ④ぶた肉
	2群	①牛乳 ④煮干し	①③牛乳 ③チーズ	①牛乳 ③わかめ	①牛乳　③チーズ ⑤脱脂粉乳	①牛乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3群	③にんじん　さやいんげん	③④にんじん ④小松菜　グリーンアスパラガス	③にんじん　⑤赤しそ	③にんじん　トマト　ほうれん草 ④ブロッコリー　小松菜	③④にんじん
	4群	③玉ねぎ　こんにゃく　しいたけ	③玉ねぎ　枝豆　コーン ④キャベツ　しめじ ⑤アセロラ果汁　レモン果汁	③大根　玉ねぎ　根深ねぎ ごぼう　えのきたけ　③④しょうが ⑤キャベツ　きゅうり	③玉ねぎ　③④コーン ④きゅうり	③大根　たけのこ　えのきたけ しいたけ　根深ねぎ　③④しょうが ④ごぼう　玉ねぎ　こんにゃく　枝豆
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	②米　③じゃがいも　でんぷん ③④さとう	②コッペパン　③じゃがいも　米粉 ⑤さとう　水あめ	②米 ④さとう　でんぷん	②コッペパン　③パン粉 ⑤さとう	②米　麦　③でんぷん ④さとう
	6群	③④油 ④ごま	③マーガリン(乳不使用) ④ごま油	③⑤ごま	③油　⑤植物油脂 ④コーンクリーミードレッシング（乳・卵不使用）	④油
その他調味料		③酒　かつお節（だし） ③④みりん　しょうゆ	③チキンブイヨン　コンソメ　ワイン ③④塩　こしょう　④しょうゆ	③煮干し（だし） ④しょうゆ　みりん　⑤塩	③とりガラスープ　コンソメ　こしょう 塩　⑤ココア	③塩　かつお節・こんぶ（だし） ③④しょうゆ　酒 ④みりん
栄養価	小学生	648 kcal　29.3 g　1.5g	653 kcal　28.0 g　2.5g	614 kcal　22.4 g　2.0g	586 kcal　22.9 g　1.7g	600 kcal　25.9 g　1.7g
	中学生	820 kcal　36.1 g　1.8	790 kcal　34.5 g　3.0	750 kcal　25.6 g　2.5g	731 kcal　27.8 g　2.1g	758 kcal　31.9 g　2.2g
家庭でとってほしい食品		魚　卵　海そう　乳製品　果物 その他の野菜	魚　豆製品　小魚　海そう 種実類	肉　卵　豆　乳製品　小魚 緑黄色野菜　いも類　果物	魚　豆製品　小魚　海そう　果物 きのこ類　種実類	魚　卵　豆　海そう　乳製品　いも類 小魚　緑黄色野菜　果物　種実類

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。（検収をよろしくお願いします。）

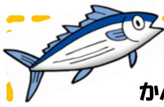
日（曜）	品　名	納入業者	後片付け
9（月）	ベビーチーズ(中学校のみ)	給食センター	学校で処分
24（火）	アセロラゼリー	業者	学校で処分
26（木）	マーシャルビーンズ	給食センター	学校で処分

A

<table>
<tr><td>日（曜）</td><td></td><td>30日（月）</td><td>31日（火）</td></tr>
<tr><td>こんだてめい</td><td></td><td>
①牛乳
④切干大根の甘酢あえ
②白ごはん　③とうふのカレー煮</td><td>
①牛乳
④大豆入りひじきごはんの具
②白ごはん　③もずくかきたま汁</td></tr>
<tr><td>今日の献立について</td><td></td><td>切干大根は、大根を細切りにして天日(てんぴ)に干したものです。乾物にすることで生の時よりも保存性が増します。また、天日干しにすることで、うま味も栄養価も上がります。乾物には、食べ物を大事にするという昔の人たちの知恵が凝縮されています。</td><td>もずくは、わかめやこんぶと同じ海藻のなかまで、４月～６月が旬です。酢の物やかき揚げ、かきたま汁など、様々な料理があります。とろとろしたぬめりが栄養成分として効果があり、生活習慣病を予防したり、胃を健康に保ったり、免疫力を高めたりします。お家でもいろいろな料理を作ってみましょう。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">おもに体をつくるもとになる食品</td><td>１群</td><td>③とうふ　ぶた肉　うずら卵</td><td>③とり肉　とうふ　卵
④ぶた肉　大豆　さつま揚げ</td></tr>
<tr><td>２群</td><td>①牛乳
③チーズ　スキムミルク</td><td>①牛乳
③もずく　④ひじき</td></tr>
<tr><td rowspan="2">おもに体の調子を整えるもとになる食品</td><td>３群</td><td>③ほうれん草
③④にんじん</td><td>③葉ねぎ　③④にんじん</td></tr>
<tr><td>４群</td><td>③玉ねぎ　キャベツ　たけのこ　コーン
きくらげ　しょうが　にんにく
④切干大根　きゅうり</td><td>③玉ねぎ　えのきたけ
④グリンピース　こんにゃく</td></tr>
<tr><td rowspan="2">おもにエネルギーのもとになる食品</td><td>５群</td><td>②米　④さとう</td><td>②米
③でんぷん ④さとう</td></tr>
<tr><td>６群</td><td>③油　④ごま</td><td>④油</td></tr>
<tr><td>その他調味料</td><td></td><td>③アレルゲンフリーカレーフレーク
酒　みりん　とりガラスープ　こしょう
カレー粉　③④しょうゆ　④酢</td><td>③かつお節（だし）③④しょうゆ　酒
④みりん</td></tr>
<tr><td rowspan="2">栄養価</td><td></td><td>小学生　680 kcal　26.1 g　2.0g</td><td>小学生　622 kcal　29.6 g　2.3g</td></tr>
<tr><td></td><td>中学生　856 kcal　31.6 g　2.7g</td><td>中学生　787 kcal　36.5 g　3.0g</td></tr>
<tr><td>家庭でとってほしい食品</td><td></td><td>魚　豆　海そう　小魚　いも類　果物</td><td>魚　小魚　乳製品　いも類　果物
種実類</td></tr>
</table>

食育だより　５月

✿季節の食材を使用したメニューを紹介✿



［　かつおのごまソース　］

かんたんに作れますので、ご家庭でもぜひどうぞ！

【材料（４人分）】

- かつお角切り・・180ｇ
- 片栗粉・・・・・適宜
- 揚げ油
- 赤パプリカ・・・１６ｇ
- ピーマン・・・・１６ｇ
- 砂糖・・・・・・１２ｇ
- みりん・・・・・・４ｇ
- うすくち醤油・・・８ｇ
- こいくち醤油・・・８ｇ
- 練りごま・・・・・８ｇ
- いりごま・・・・・４ｇ
- 水・・・・・・・１０ｇ

【作り方】

① パプリカとピーマンは短めの千切りにして、電子レンジで加熱する。
② かつおは２㎝角に切り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
③ 砂糖、みりん、醤油、練りごま、水を混ぜ、砂糖が溶けるまで加熱する。
④ ①、②、③、いりごまを混ぜ合わせ仕上げる。

［　ちくわのお茶揚げ　］

新茶の色と香りをまるごと味わいましょう！

【材料】

- ちくわ・・・・・・５本
- 薄力粉・・・・・２０ｇ
- 煎茶・・・・・・・２ｇ
- 水・・・・・・・５０ｇ
- 揚げ油

【作り方】

① ちくわは斜め半分に切る。
② 薄力粉にお茶を混ぜ、水を加減しながら入れ、天ぷら衣を作る。
③ ちくわに衣をつけ油で揚げる。

塩分控えめでも美味しい給食

生活習慣病予防のために

【鹿屋市の現状】

脳血管疾患で亡くなる方が多く、国の平均の約1.4倍です。この病気は、脳の血管が詰まったり破れたりすることで、脳の機能に障害が起きたり亡くなったりする病気です。この病気の予防で大切なことは高血圧予防で、特に塩分の取りすぎに注意することが大切です。

塩分控えめでもおいしい給食を目指します。

１日の食塩摂取量の目安はどのくらい？

	６～７歳	８～９歳	10～11歳	12～14歳
男子	4.5g未満	5g未満	６g未満	７g未満
女子	4.5g未満	5g未満	６g未満	6．5g未満

※スプーンは小さじです。

日本人の食事摂取基準2020年版より

実際は、1日にどれくらい食塩を摂取しているのかな?

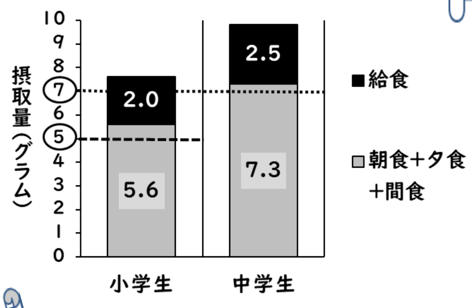
文部科学省が平成26年に実施した食事調査によると、給食を除いた家庭等での食事で摂取している食塩相当量は…

小学生１日5.6ｇ　中学生１日7.3ｇ　でした。この量は、１日の摂取目安量を超えています。

これだと、健康のことを考えると、給食では塩やしょうゆ、みそなどの塩分を含む調味料は使えず味付けが困難になります。

給食では、中学生は食塩相当量2.5g未満を目標に献立作成をしています。塩分控えめでも美味しく食べられるように工夫しています。

薄味に慣れ、家庭での食事も減塩につながればと思います。



塩分控えめでも美味しい給食にするために…

★濃い目のだしをしっかりとる
　かつお節、昆布などを基本に、椎茸や野菜の旨味もプラスする！
★汁物は実だくさんに
　汁を控えめにして調味料を少なめにする！
★香辛料や酸味・香味でアクセント
　カレー粉やこしょう、レモンやしょうがなどで味を引きしめて味わいを増す！

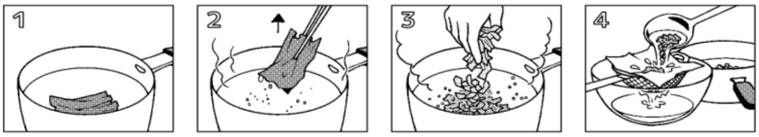
塩分をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。

だしのうま味で減塩にチャレンジ！

【材料1人分】

- 水170ml
- こんぶ3g
(水重量の2%)
- かつお節3g
(水重量の2%)



1. こんぶはぬれふきんでふいてから、水に30分以上つけます。
2. なべを中火にかけて、沸騰直前にこんぶを取り出します。
3. 沸騰したら、かつお節を入れて、再び沸騰したら火を止めます。
4. かつお節が沈んだらざるとキッチンペーパーなどでこします。