

おたより



おうちのかたへ
「子どもの頃からの生活習慣病予防」



9月は、国で定めた「健康増進普及月間」です。
「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」を統一標語に、運動・食事・禁煙など生活習慣の改善や健康づくりの実践を推進しています。

生活習慣病は日常生活と大きく関係しているため、子どものころから健康的な生活習慣を送ることが大切です。

新潟市では全国と比べて脳梗塞と胃がんの死亡率が高く、それらを予防するには、食塩を減らして野菜を食べるなど、栄養のバランスが大切です。

健康で楽しく毎日を過ごすために、食事の食塩について見直してみましよう。

大人の1日の食塩摂取目標量（日本人の食事摂取基準2020）

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満
※1～2歳 3g未満 3～5歳 3.5g未満

★ 簡単に取り入れられる減塩のコツをご紹介します ★

食べるときのコツ

■種類のスープは残す

ラーメンのスープを残すだけで、1食の約1/3の食塩をカット

■しょうゆやソースは直接かけずにお皿に出してつける

おひたしを食べるときなど、おかずに直接しょうゆをかけるよりも、お皿に出して、おかずにつけた方が食塩をカットできます。

■食べ過ぎない

せっかく薄味にしても、たくさんの量を食べてしまえば、食塩量は多くなってしまいます。腹八分目にするだけで、肥満予防にも！



作るときのコツ

■汁物は具だくさんに

具を増やして汁を少なくすることで、味はそのまま食塩を抑えることができます。

■だしのうまみたっぷり

昆布、かつお節、しいたけなどのだしを使うことで、塩分控えめに

■酸味でさっぱりおいしく

酢、レモン、トマトなど使って味のアクセントに

■副菜は、味をつけない

冷やしトマトなどでさっぱりおいしく



新潟市HP にいがた流ちよいしお生活メモより

食べられる花「かきのもと」

「かきのもと」は、新潟で古くから栽培されている食用菊です。主に花びらをゆでて食べます。かきのもと「がく」から花びらをつみ取る作業を、新潟の言葉で、『菊もぎ』といいます。

ぜひ、ご家庭でもお子さんと一緒に、菊もぎをしてみませんか。



今月は、かきのもとを和え物に入れました。鮮やかな紫色がとってもきれいです。新潟の秋の味覚をお楽しみください。

9月	日 曜日	今日のホットランチ	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料
			血や肉になるもの 	体の調子をととのえるもの 	熱や力になるもの 	
1	火	肉豆腐・中華スープ・果物	豆腐・豚肉	人参・白菜・玉ねぎ・白滝・えのきたけ・絹さや・もやし・わかめ・コーン・果物	油・砂糖・ごま油	だし汁・しょうゆ・みりん・中華だし・塩
2	水	鶏の照り焼き・ポテトサラダ・牛乳	鶏肉・牛乳・ロースハム	きゅうり・人参・コーン	砂糖・じゃがいも・マヨネーズ	しょうゆ・塩
3	木	厚揚げと野菜のみそ炒め煮・すまし汁・焼きのり	厚揚げ・みそ・かまぼこ	ピーマン・キャベツ・人参・たけのこ水煮・干しいたけ・ほうれん草・ねぎ・焼きのり	砂糖・片栗粉・里芋	酒・しょうゆ・塩・だし汁
4	金	玉子焼き・ひじきの炒り煮・けんちん汁	鶏卵・かつお節・さつまあげ・豆腐	ひじき・ごぼう・人参・干しいたけ・絹さや・大根・ねぎ	砂糖・油・砂糖・じゃがいも	しょうゆ・塩・みりん・だし汁
7	月	さばのみそ煮・もやしとツナのサラダ・スープ	サバ・ツナ	もやし・きゅうり・人参・コーン・えのきたけ・キャベツ・わかめ	片栗粉・砂糖・ごま・マヨネーズ	しょうゆ・だし汁
8	火	鶏のから揚げ・小松菜の磯香和え・春雨スープ	鶏肉・豆腐	小松菜・もやし・きざみのり・わかめ・チンゲン菜・ねぎ	片栗粉・油・春雨	塩・しょうゆ・コンソメ
9	水	大豆入りドライカレー・フレンチサラダ・牛乳	豚肉・大豆水煮・牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが・コーン・キャベツ	油	コンソメ・ケチャップ・カレー粉・塩・酢
10	木	炒り豆腐・みそ汁・ウインナー	豆腐・鶏肉・みそ・ウインナー	干しいたけ・玉ねぎ・人参・白滝・ひじき・小松菜・えのきたけ・ねぎ・チンゲン菜	油・砂糖	しょうゆ・塩・だし汁
11	金	ブルコギ・中華スープ・果物	豚肉	しょうが・玉ねぎ・人参・にら・キャベツ・しめじ・果物	砂糖・ごま油・春雨	しょうゆ・酒・中華だし・塩
14	月	いわしのみぞれ煮・菊とひじきの和え物・秋ナスのみそ汁	いわし・みそ	大根・ほうれん草・ひじき・菊・人参・なす・えのきたけ・玉ねぎ	片栗粉・砂糖・酢・ごま・マヨネーズ	しょうゆ・だし汁
15	火	肉じゃが・みそ汁・果物	豚肉・みそ・油揚げ	玉ねぎ・人参・白滝・絹さや・小松菜・大根・果物	油・砂糖	しょうゆ・みりん・だし汁
16	水	煮込みハンバーグ・スパゲッティサラダ・牛乳	鶏肉・豚肉・ロースハム・牛乳	玉ねぎ・トマトピューレ・人参・きゅうり・コーン・キャベツ・りんご	砂糖・片栗粉・じゃがいも・スパゲッティ・マヨネーズ	ケチャップ・塩・中濃ソース
17	木	親子煮・みそ汁・チーズ	鶏肉・鶏卵・みそ・チーズ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・白滝・小松菜・キャベツ・しめじ	じゃがいも・油・砂糖	しょうゆ・塩・だし汁
18	金	麻婆豆腐・三色ひたし・果物	豆腐・豚肉・みそ	しょうが・人参・干しいたけ・ねぎ・にら・ほうれん草・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油	しょうゆ
23	水	肉だんご・ハンサンスー・牛乳	鶏肉・豚肉・ロースハム・鶏卵・牛乳	玉ねぎ・人参・れんこん・ごぼう・ねぎ・きゅうり・もやし	パン粉・片栗粉・砂糖・ごま・春雨	しょうゆ・酢
24	木	さんま竜田・ブロッコリーのおかか和え・みそ汁	さんま・かつお節・かつお節・みそ	しょうが・ブロッコリー・わかめ・ねぎ・キャベツ	片栗粉・砂糖・油	しょうゆ・酒・だし汁
25	金	カレー・中華風サラダ・福神漬け	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・きゅうり・コーン・福神漬け	じゃがいも・油・小麦粉・砂糖・中華ドレッシング	カレー粉・しょうゆ・酢・中濃ソース・塩・だし汁・コンソメ
28	月	サバそぼろ・ほうれん草のごま和え・野菜汁	サバ水煮缶・みそ・豆腐・みそ	ほうれん草・人参・もやし・キャベツ・こんにゃく・ねぎ	砂糖・ごま	しょうゆ・だし汁・塩
29	火	ビビンバ風ナムル・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚肉	ぜんまい水煮・干しいたけ・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・わかめ・玉ねぎ・コーン・果物	ごま油・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・中華だし
30	水	ササミカツ・れんこんとブロッコリーのシャキシャキサラダ・牛乳	鶏肉・牛乳・ツナ・みそ	れんこん・ブロッコリー・人参・コーン	パン粉・小麦粉・油・マヨネーズ	塩・しょうゆ

※献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。