



# 食育だより



北方なかよし保育園  
2021.9.1

## 「9月は減塩普及月間です」

<減塩のポイントは・・・>

- ①だしや薬味、スパイスなどを活用する。
- ②しょう油などは「かけ」ずに「つけ」てみる。
- ③麺類の汁は全部飲まないようにする。
- ④「薄味に慣れる」ことです。



これらのポイントを活用しながら、健康づくりや病気の予防のためにも減塩に取り組んでみてください。

☆野菜や果物は体にたまった余分なナトリウム(食塩の成分)を体のそとにだしてくれる働きのあるカリウムを多く含んでいるので旬の野菜や果物を食べることもおすすめです。

<果物>

バナナ  
オレンジ  
メロン  
ぶどう など



<野菜>

さといも  
さつまいも  
じゃがいも  
ほうれん草 など



今がおいしい！秋のさけ



世界中で親しまれているさけ。赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間です。記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分DHAやEPAが豊富なうえ、ビタミンD・Bも多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、シチューなど、栄養素を逃がさない料理法がおすすめです。

## ☆ 鮭のから揚げ ☆

(4人分)

鮭	240g	片栗粉	12g
塩	1g	上新粉	8g
		揚げ油	適量

(作り方)

- ①鮭は食べやすい大きさに切り、塩をまぶす。
- ②片栗粉と上新粉を合わせる。
- ③①に②をまぶして油であげる。