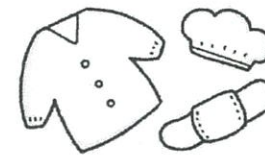


給食だより



港区立赤坂中学校
令和3年10月25日

塩分は体に必要なものですが、とりすぎは体の負担となり、生活習慣病にかかるリスクが高くなります。うす味に慣れると、将来を健康に過ごすための食習慣を身につける事につながります。

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。



減塩をしてみませんか？

厚生労働省が定める食塩摂取量の1日の目標量は、6～7歳で4.5g未満、8～9歳で5g未満、10～11歳で6g未満、12～14歳男性で7g未満、女性で6.5g未満とされています。日本人は塩分をとりすぎているため、健康のためには塩分をひかえて、薄味で素材のうまみを感じられるようにすることが大切です。

おいしく減塩する4つのポイント

食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

1 きちんと計量する

調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。目分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。



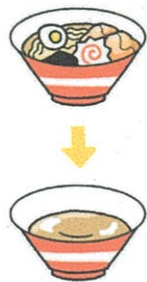
2 調理法や味つけを工夫する

素材やだしのうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。



3 食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は実たくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。



4 カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。



★10月使用の特別栽培農産物★

13日(水)熊本県産 極早生みかん

18日(月)長野県産 シナノスイート(りんご)、奈良県産 種なし柿

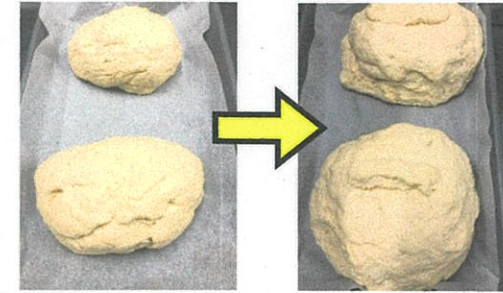
19日(火)長野県産 シナノスイート、30日(土)長野県産 紅玉りんご

給食室、手作りナンに挑戦！

10月22(金)の給食のテーマは「インドの料理」でした。この日の主食であるナンは、給食室で作りました。とても好評だったのでレシピをご紹介します。



こねおわり、なめらかにした生地



← 一次発酵のあと2倍位に膨らみます

→ 二次発酵が終わったら、しずく型に薄く広げます



給食の手作りナン (お店で食べるナンよりもフワフワなタイプ)

●材料 (給食の量で4枚分)

④ドライイースト…5g / 砂糖…生地に入れる分からひとつまみ / 湯 (お風呂位の温度) …25ml

- ⑤
- 強力粉…190g
 - 薄力粉…60g
 - ベーキングパウダー…4.5g
 - 砂糖…25g
 - 塩…4g
 - 牛乳 (お風呂位の温度) …88g
 - プレーンヨーグルト…75g
 - バター (溶かすか柔らかくしておく) …37g



●作り方

- ①耐熱容器に④を入れ、40℃に設定したスチームオーブンで10～20分加熱する。(もこもこに泡立ちます)
- ②大きなボウルに⑤を入れ、①を入れて混ぜたら、牛乳→ヨーグルト→バターの順に入れて混ぜる。ある程度まとまったら、ボウルから台に移してまとまるまでこねる。(10～20分くらいが目安)
- ③材料が混ざり、表面が滑らかになってきたらボウルに入れる。40℃のスチームオーブンで40分加熱する (一次発酵)
※スチームオーブンが無い場合は、乾燥しないよう生地に濡れ布巾をかぶせます。
- ④オーブンから取り出したら、生地がガスで膨らんでいるので、生地をつぶしてガスを抜く。
- ⑤生地を1人分に分け、うすく広げてナンの形にする。
- ⑥天板に並べて、40℃のスチームオーブンで40分加熱する (二次発酵)
- ⑦ナンの上に溶かしバター(分量外)を塗り、200℃のオーブンで10～15分焼く。(焦げないように、時々様子を見ます)

★成功の秘訣

- お湯や牛乳は必ず「お風呂位の熱さ (40℃くらい)」にしましょう。電子レンジで様子を見ながら数秒ずつ加熱すると簡単です。
- 酵母にとっては、40℃前後のお湯が一番適温です。熱すぎると働きが弱まり、冷たくても調子が出ません。温度計がない時は、指を入れて確認します。熱くも冷たくもない温度が目安です。
- 通常のパンはベーキングパウダーをいりませんが、給食では必ず膨らませるために使っています。