

減塩をこころがけよう！



塩分を摂りすぎると脳卒中や心筋梗塞につながるリスクがあります。食塩摂取量の目標は、成人男性で1日7.5g未満、女性は6.5g未満となっています。みなさんが日頃食べている食事にはどのくらい塩分が含まれているかチェックしてみてください。

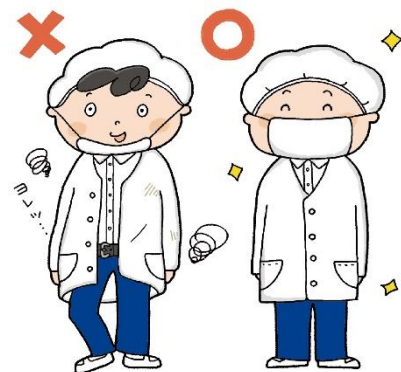
食品名	食塩の量	食品名	食塩の量
ラーメン	5～7g	スポーツドリンク	0.5g
カレーライス	3～4g	食パン1枚	0.7g
ピザ2切れ	3～4g	たくあん3切れ	1.3g

★減塩をめざして次の6つを心がけましょう。

- 1 麺類の汁は残す。
- 2 調味料はかけすぎない。
- 3 塩辛いものは控えめに。
- 4 香辛料を使用。(しょうが、カレー粉など)
- 5 外食の食塩量もチェック。
- 6 だしをとる

給食当番のみなさんへ

清潔な身支度で
準備をしよう



茨城をたべよう ～サツマイモ編 「焼き芋で簡単スイートポテト」～

<材料> ・焼き芋 1本・砂糖：適量・バター：大さじ1・牛乳：大さじ3・卵黄：1個

<作り方> ①焼き芋をスプーンでくり抜く。②材料を全て混ぜる。

③アルミホイルに盛る。④トースターで10分焼いて、焦げ目がついたらできあがり！

