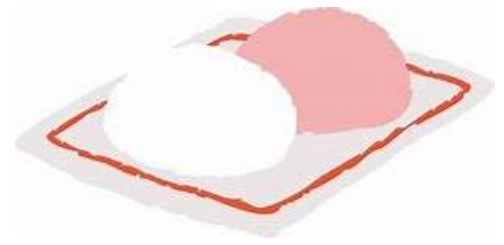


## ◇ 今月の行事食 ◇



5月1日  
〈即位の礼〉

- お赤飯
- すまし汁
- 天ぷら盛り合わせ
- 長芋のおかか和え [おやつ]
- 奈良漬
- 紅白まんじゅう《祝》



ついに『令和』の幕開け！5月1日は記念すべき令和1日目ということで、お祝い献立とし、いつもより豪華に…(\*^\_^\*) 皆さんが大好きなお赤飯に天ぷらが出ます！お祝い献立で、『大きく花を咲かせる』令和という新しい時代をお祝いし、希望の持てる素敵な時代になるように願いましょう★



5月5日  
〈端午の節句〉

- 梅しそご飯
- すまし汁
- 白身魚のかぶら蒸し
- 竹の子と青菜のごま和え [おやつ]
- フルーツゼリー
- お節句和菓子



5月5日は《こどもの日》…旬の竹の子を使用しています！子供たちの健やかな成長を祝う春の香りを感じて頂けたら嬉しいです♪

## 今年のゴールデンウィーク⇒10連休！！

世の中はゴールデンウィーク真っ只中！天皇退位の日や新天皇即位の日があるため、今年の連休は10日にも及ぶそうです！観光地では、混雑が予想されますね(°\_°)なぜ、10連休にもなるかということ…その秘密は、「祝日法」という法律にあるそうです。この法律では、「前日と翌日が祝日である日は休日とする」と決まっていますので、祝日に挟まれた4月30日と5月2日が、オセロのように休日になるからだそうです！！新年号に代わる2019年だからこそ、特大大型連休なんですね♪

4月27日(土曜日)	5月2日★
4月28日(日曜日)	5月3日(憲法記念日)
4月29日(昭和の日)	5月4日(土曜日)
4月30日★	5月5日(日曜日)
5月1日(即位の日)	5月6日(振替休日)



# おいしく食べて、上手に減塩！！！！

日本人の多くが食塩を摂りすぎています！塩分の摂り過ぎは、むくみや高血圧の原因となり、さらに脳卒中や心筋梗塞になるリスクが高くなります。また、濃い味付けになると、ご飯が進みやすいため血糖値の上昇や肥満にも繋がります！！

今回は美味しく食べながら、減塩ができる方法をご紹介します♪

## 食塩摂取の目標量★★★

まずは、皆さん！1日の食塩摂取目標量をご存知ですか？実は、男性と女性では目標とされている量が違うのです！

男性：8g未満

女性：7g未満

日本人のための食事摂取基準 2015 版より

## 減塩のポイント☆☆☆

「かける」より「つける」！  
醤油やソース類はかけるのではなく、  
小皿に入れて片面だけつける



ちょっと！  
最近ではスプレー  
タイプも  
ありますよ

## 新鮮な食材を使う！

素材にこだわり食材の持ち味を活かす



汁物は具たくさんにし  
汁の量を少なくする



ラーメン、うどん、そばなど  
汁は残す

例：ラーメン

汁を全部飲む…塩分 6.4g

汁を半分残す…塩分 3.3g



## 素材の旨味や酸味を活かす！

だし汁、酢、香辛料などを活用し、  
醤油やソースなどの利用を減らす



## 塩分の多いものは少なめに！

### 食べ過ぎない！

沢山食べれば薄味でも塩分の摂り過ぎに

半分に！



少なめに！

## 調味料は計量してから使おう！

使いすぎ、入れすぎ防止ができる



## 野菜や果物を食べよう！

野菜や果物に含まれるカリウムは、摂りすぎた塩分を排出させる働きがある

※カリウムは水に溶ける栄養素なので、  
できるだけ生で食べると良い☆  
(腎疾患等がある方は避ける)





## 【牛乳】

- とっても身近な食品「牛乳」毎日飲んでいますか？
- 牛乳は三大栄養素である糖質・脂質・たんぱく質のほか、
- ビタミン・ミネラルをバランスよく含む食品です♪
- また、カルシウム源として重要！カルシウムを多く含む
- 食品の中で、**カルシウムが最も吸収されやすい食品**です！

### ◎ 主な栄養効果

## カルシウム (Ca)

**骨や歯を作る・筋肉を動かす・神経伝達に関与・血液凝固に関与**

- カルシウムを多く含む食品の中で最も吸収率が高い◎
- コップ1杯(200cc)で110gのカルシウムがとれ、成人女性が1日に必要な量の約30%満たします



## たんぱく質 (protein)

**体を作る・酵素や免疫細胞、ホルモンなどを作る**

- 牛乳には、良質なたんぱく質が含まれている！  
(プロテインにも使われています♪)
- カルシウムの吸収を助けるたんぱく質も含んでいるため、牛乳はカルシウム吸収が良いと言われています



### ◎ 牛乳の種類

一概に「牛乳」と言っても、多くの種類がありますね！それぞれの特性を知り、好みの種類や味・メーカーの牛乳を見つけてみるのもまた楽しみが広がりますね♪

★牛から絞ったままの乳を「**生乳(せいによう)**」といいます

※詳しくは成分表示欄をご確認ください

種類		製造方法	特徴
乳成分のみ	牛乳 (成分無調整牛乳)	生乳を加熱殺菌しただけ	季節により成分が変化する。
	成分調整牛乳	生乳から水分や乳脂肪など一部の栄養素を取り除き、成分を調整	牛乳より成分が濃厚なものがあります。
	低脂肪牛乳	生乳から乳脂肪の一部を除去 (乳脂肪分0.5%以上1.5%以下に調整)	脂肪とカロリーが少なめ その他成分は牛乳と同等程度
	無脂肪牛乳	生乳から乳脂肪のほとんどを除去 (乳脂肪分を0.5%以下に調整)	脂肪とカロリーは少ない その他成分は牛乳と同等程度
生乳+乳製品	加工乳	生乳に乳製品を加えたもの。 主に低脂肪タイプと成分を濃くした濃厚タイプがあります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●低脂肪タイプ 脂肪とカロリーは少ない。他の成分は牛乳よりも多い。</li> <li>●濃厚タイプ 牛乳よりコクがあり、カロリーも栄養価も牛乳よりも高い。</li> </ul>
乳成分+乳製品以外	乳飲料	生乳や乳製品を主原料とし、乳製品以外を加えたもの。 (ビタミン・ミネラル・果汁・コーヒー・など)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●栄養強化タイプ カルシウムやビタミン・ミネラルなど本来牛乳に少ない成分を加え強化したもの</li> <li>●嗜好タイプ コーヒーや果汁等を加えたもの</li> <li>●乳糖分解タイプ 牛乳を飲むとお腹を下してしまう方でも飲めるように乳糖を分解</li> </ul>

# 4月のインターコート藤

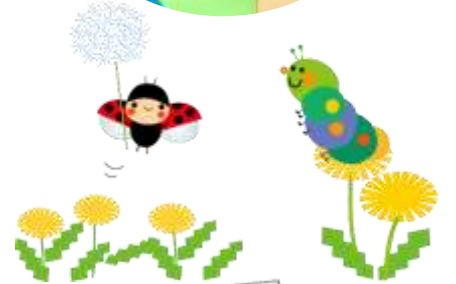
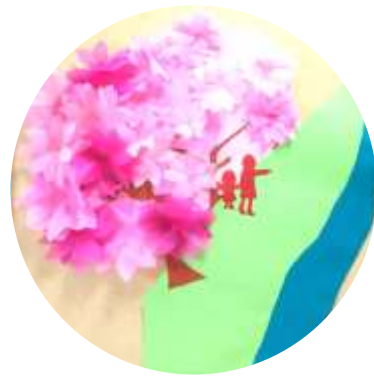
## お花見献立 2019



### ❀ 献立 ❀

握り寿司 \* 雷汁 \* 菜の花の木の芽和え \* さくら流し

インターコート藤にも  
春が来ました♪



須坂市動物園へ行ってきました★

フラミンゴや鹿・サル・トラなどよくいる動物から、  
カピバラやウズラ・七面鳥・白クジャクなどの珍しい  
動物たちがたくさんいました、(\*´▽`)/

草食動物たちは須坂市の給食センターで出た野菜の  
皮などを食べており、子供達と共にすくすくと育っ  
ているそうですよ♪

