

# 給食だより 9月



## <塩分の取り方>

塩分の摂取量は大人で1日に10g程度（理想は7～8g）です。  
手軽に食べられるカップラーメンは1個で6g入っています。食べた時に塩味を強く感じるフライドポテトは意外と塩分は多くありませんが…ハンバーガーは5g入っています。

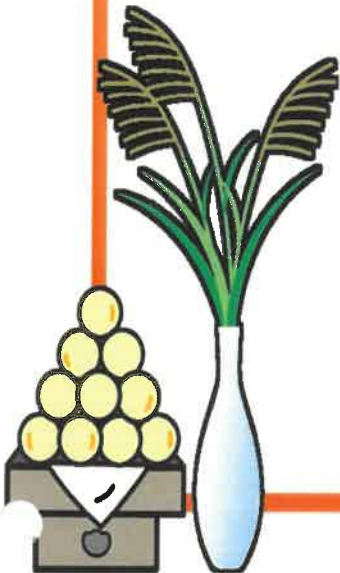
ということは子供がカップラーメン1個分やハンバーガーを1個昼食に食べたら、1日の塩分をほぼ摂ってしまうことになります。

## ～塩分はカリウムを摂って体外に排出する～

\*カリウムを含む食品は...？

バナナ・レタス・アボカド・リンゴ・わかめ・ほうれん草・ジャガイモなど  
ただ、カリウムは茹でる、煮ると減少してしまうのでなるべく切らずに生で食べる。加熱するならレンチンすることで減少を少なく出来ます。

(☆カップラーメンを食べる時はカットわかめをパラっと加えることで簡単にミネラルが摂れる上に塩分を摂取量を減らせます。お試しください)



誕生会クッキングで作る予定だったものをご紹介します。少し大変なところもありますが、お子さんと作ってみてください。クッキングにTryした方はぜひ担任に報告してください。楽しみに待っています！

「グレープフルーツゼリー」を作ってみよう！



## <材料>

- ・グレープフルーツ 1/2 個（絞り汁 50 cc）
- ・ゼリー液（100 cc）  
{ゼリー液はゼリー粉（23g）・湯（77 cc）で溶いたもの}
- \*ゼリー粉の作り方をみて水分量は調節してください。

## <作り方>

- ① 半分に切ったグレープフルーツの中身をくり抜き、果汁を絞る。（レモン絞り器があればくり抜かず絞る）
- ② ゼリー液を作っておき、①の果汁を加え混ぜる。
- ③ ①の皮を器にするので、底になる部分を少し切っておく。（傾かないように...）
- ④ ③に②を注いで粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。