

# ほけんだよ!



令和4年9月16日 新地町立福田小学校 文責：長尾

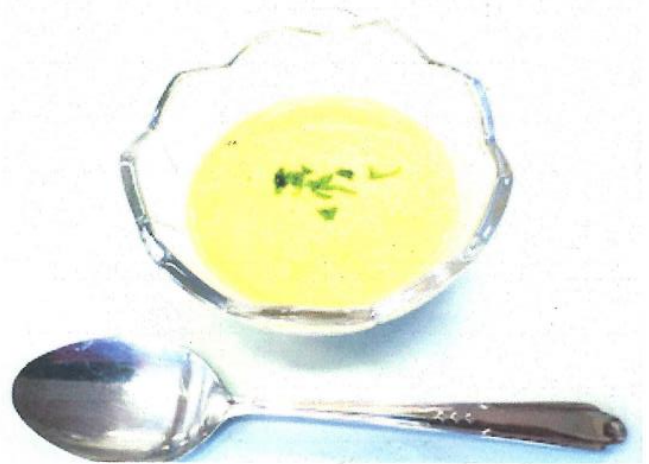
夏休み前におこなった「わが家のおすすめ減塩料理コンテスト」に参加した料理がととてもすばらしかったのでご紹介します♪児童のみなさんでも作ることができるので、ぜひおうちでつくってみてくださいね。火や刃物を使う料理は、おうちの人といっしょにやりましょう!

## やさい 野菜だしのコーンポタージュ

(6年生)

### ざいりょう にんぷん 〈材料〉 5人分

- ・バター (1個半)
- ・玉ねぎ (3/4)
- ・玉ねぎの皮
- ・コーン (缶詰1個)
- ・牛乳 (100ml)
- ・水 (適量)
- ・塩こしょう (小さじ1)



### つく かた 〈作り方〉

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②なべに水と玉ねぎの皮を入れてふたをし、弱火にかける。
- ③なべにバターを入れて中火にかけ、バターがとけ始めたら玉ねぎを加えて、しんなりするまで炒める。
- ④コーンを加えて中火でさっと炒め、だしを加え、ふたをして中火で約8分間煮こむ。
- ⑤④をミキサーに入れてなめらかになるまでかきまぜて、牛乳を加え、塩こしょうで味をつける。

### くふう 〈工夫したところ〉

塩こしょうとバターの量を少なめにしたかわりに、材料の玉ねぎの皮をだしに使った。

## からだ 体にピースさわやかサラダ

(6年生)

### ざいりょう 〈材料〉

#### サラダ

・ツナ(1缶) ・ミニトマト ・大葉 ・水菜

#### ドレッシング

・ポン酢(小さじ3) ・レモン汁(小さじ2)  
・ごま油(小さじ3)



### つくかた 〈作り方〉

- ①野菜を洗って切る。(トマトはちょうどいい大きさに、大根は皮をむいてから千切りに、水菜は三等分に、大葉は千切りに。)
- ②ボウルに野菜、ツナを入れて混ぜる。
- ③ドレッシングを作る。
- ④野菜を皿にうつして、ドレッシングをかける。

### くふう 〈工夫したところ〉

めんつゆの代わりにポン酢を入れて、酸味を出した。栄養バランスも考えた。

## じたん かんたん 時短で簡単！さっぱり夏みかんサラダ

(6年生)

### ざいりょう 〈材料〉

#### サラダ

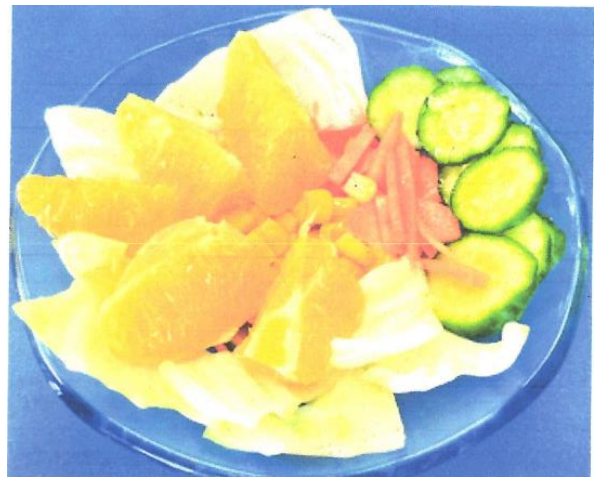
・キャベツ(1/4) ・きゅうり(1本)  
・にんじん(2/3) ・夏みかん(1個)  
・コーン(1缶) ・黒砂糖(小さじ1)

#### ドレッシング

・レモン酢(適量) ・レモン汁(適量)  
・オリーブオイル(適量) ・砂糖・塩(少々)

### つくかた 〈作り方〉

- ①野菜を洗って切る。(キャベツは一口サイズに、きゅうりは輪切りに、にんじんは千切りに。)
- ②ドレッシングを作る。
- ③切った野菜とコーンをドレッシングであえ、そこに黒砂糖を入れてもう一度あえる。
- ④夏みかんを切って盛りつけて完成。



### くふう 〈工夫したところ〉

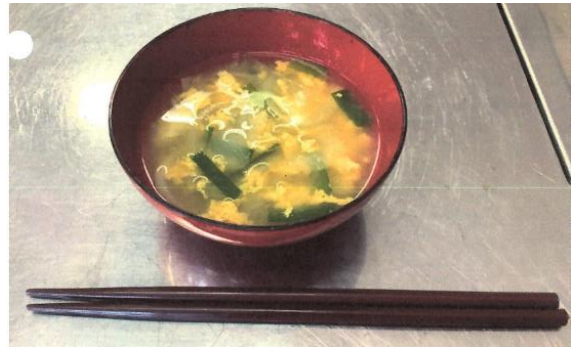
レモンドレッシングと夏みかんの酸味を活かした。

# だし しかお しんたま たまじる 出汁香る！新玉ねぎのニラ玉汁

(5年生)

## ざいりょう にんぷん 〈材料〉 4人分

- ・新玉ねぎ (90g) ・ニラ (1/2束)
- ・卵 (M3個) ・減塩みそ (大さじ2 : 36g)
- ・合わせ出汁 : 昆布・鰹 (600ml)



## つく かた 〈作り方〉

- ①野菜を切る。(玉ねぎは薄切りに、ニラは食べやすい大きさに。)
- ②1Lの水をわかす。
- ③卵とニラをよく混ぜる。
- ④鍋に合わせ出汁を入れて煮立たせて、玉ねぎを加えて煮たら、みそを溶く。
- ⑤弱火にして③を鍋に入れ、混ぜる。

## くふう 〈工夫したところ〉

塩こしょうをぬいて、昆布と鰹の合わせ出汁を使って減塩に努めた。  
新地町の特産品であり、1年中とれる「ニラ」を使った。

# げんえん ヘルシー減塩ツナキャベツサラダ

(5年生)

## ざいりょう 〈材料〉

- ・キャベツ (2枚 : 190g)
- ・ツナ缶 (1缶 : 70g)

## ドレッシング

- ・砂糖 (小さじ1) ・塩 (小さじ1)
- ・黒こしょう (2g) ・オリーブオイル (小さじ2)



## つく かた 〈作り方〉

- ①キャベツをざく切りして耐熱容器に入れ、ふんわりラップをしてレンジ (600w) で2分半加熱する。
- ②ドレッシングを作る。
- ③①と水気を切ったツナ、ドレッシングを全て混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。

## くふう 〈工夫したところ〉

ツナ缶で少し味つけをねらった。

# 食べるスープ (3年生)

## 材料

- 鶏がらスープの素 (2.5g) ・ 片栗粉 (適量)
- 豚ひき肉 (80g) ・ キャベツ (20g)
- にんじん (20g) ・ しいたけ (1個)
- レタス (1枚) ・ オクラ (1本)
- 水 (150ml) ・ 塩 (適量) ・ ケチャップ (10g)

## 作り方

- 野菜を切る。(用意したキャベツ・にんじん半分・しいたけ半分はみじん切りに、残り半分のにんじんはいちょう切りに、残り半分のしいたけはうす切りに、レタスは食べやすい大きさに、オクラは茎・ガクをむきとり塩でこすり茹でたらたわら切りに)
- ボウルに豚ひき肉とA、鶏がらスープの素をひとつまみ入れよくこねる。片栗粉を加えてさらに混ぜる。
- 鍋に、水と残りの鶏がらスープの素、ケチャップを入れて煮立たせる。
- 鍋に②を丸めたもの(肉だんご)、Bを加える。
- 肉だんごに火が通ったらCを加える。
- 塩で味を整えて完成。



## 工夫したところ

- 真だくさんにして汁の量を少なくした。
- しいたけの茎を捨てずに活用した。(みじん切りの材料に入れた。)

# 福島県と塩分

福島県で亡くなる方は...



## 急性心筋梗塞

(心臓の筋肉に血液を送る血管が詰まる病気)

男性 女性

全国1位 全国1位



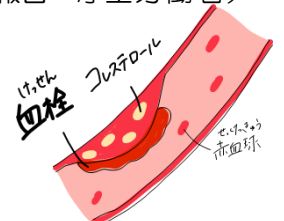
## 脳梗塞

男性 女性  
全国7位 全国5位

(平成29年度人口動態統計特殊報告：厚生労働省)



血管の動脈硬化(血管が硬くなり血栓ができやすくなること)が進んでいることが原因であることが多い!(他の原因の場合もあるので全てではありません!)



動脈硬化になってしまう原因の1つとして塩分のとりすぎがあります。福島県の塩分摂取は、男性11.9g(全国1位)、女性9.9g(全国2位)(平成28年国民健康・栄養調査より)と、多くの塩分をとっていることが特徴です。塩分摂取の目安は男性が7.5g未満、女性6.5g未満となっています。子どもたちだけでなく、家族みんなが今後も健康に生きていけるよう、ぜひこの機会においしくて続けていける減塩について考えてみてはいかがでしょうか。