

## 学校給食に堺市産のお米が登場！

2月から学校給食に堺市産のお米が登場します。給食では、「にこまる」と「ヒノヒカリ」、そして「恋の予感」という品種を混ぜて使用します。

「にこまる」と「恋の予感」は高温障害に強い品種です。粒が大きくもちもちとした食感が特徴です。

学校給食では「地産地消」の取組として「堺のめぐみ」をはじめ堺市産の食材を積極的に使用しております。

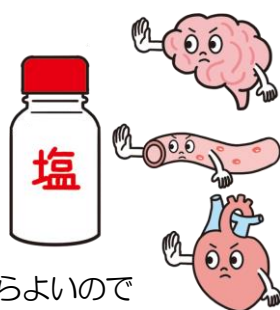


「地産地消」とは、「地元で生産されたものを地元で消費する」という意味の言葉で、簡単に言えば、地元で生産された農作物などを食べるということです。「地産地消」は食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。

## 適塩のススメ

日本人は食塩のとりすぎが課題です。

塩（食塩）は味付けに用いられ、主成分のナトリウムは人が生きていくうえで欠かせない栄養素の1つです。しかし、とりすぎる生活を長く続けていると、高血圧や胃がんの原因になることが知られています。塩の味を楽しみながら適切な量ををとっていくにはどんなことに気をつけたらよいのでしょうか？できることから実践していきましょう。



### しょうゆやソースは

上からかけずに小皿にとってつけて食べるようにすると塩分をひかえることができます。

### 野菜、果物、いも、海藻、豆

これらはカリウムを多く含んでいます。カリウムは食塩のナトリウムを体の外に出すのを助けてくれます。毎日の食事に取り入れましょう！

### カップめん

カップめんの塩分はめんとスープで別に表示されていることが多いです。カップめんは汁まで飲み干すと塩分をとても多くとってしまいます。

## ★はじめは「食塩相当量」のチェックから！



市販の加工食品には「食塩相当量」が必ず表示されています。どのぐらいの食塩が含まれているのか、普段からチェックする習慣をつけましょう。



こどもの頃からの減塩教育が必要ということで、厚生労働省のサイトにこども向け減塩普及啓発資料が掲載されています。



## 旬のもの（春菊）を使った料理

### ～かきあげ～



#### 材料（4人分）

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| ・ごぼう・・・30g        | ・春菊・・・・・・・・15g |
| ・にんじん・・・20g       | ・たまねぎ・・・30g    |
| ・さつまいも・・・40g      | ・かえりちりめん・・・6g  |
| ・小麦粉・・・40g        | ・塩・・・・・・・・0.4g |
| ・ベーキングパウダー・・・0.8g |                |
| ・揚げ油・・・適量         | ・あく抜き用の酢・・・適量  |
| ・水・・・・・・・・30～40cc |                |

#### 作り方

- ① ごぼうはささがきにし、あく抜き用の酢につける。
- ② 春菊は2cmの長さに切り、にんじんはせん切り、たまねぎはうす切り、さつまいもは短冊切りにする。
- ③ ごぼう、春菊、にんじん、たまねぎ、さつまいも、かえりちりめんを混ぜる。
- ④ ③に小麦粉、ベーキングパウダー、塩を振り入れ混ぜ合わせ、水を加える。
- ⑤ ④を食べやすい大きさにまとまるように油で揚げる。

## 食育クイズ！



1、タラは鍋料理には欠かせない魚ですね。では次のうち、タラでないものはどれでしょう？

- A マダラ  
B ギンダラ  
C スケトウダラ



2、2月3日は節分ですね。節分にまく福豆は次のうち、どれでしょう？

- A いり大豆  
B ひよこ豆  
C えんどう豆



## さかいの日



2月のさかいの日は

- ・堺市産のお米
- ・「かむかむ堺っ子丼」と「くるみもち」

を実施します。かむかむ堺っ子丼は、昆布が大阪に多く流通している中、包丁が有名な堺だからこそ加工が可能でできた「細切り昆布」、堺市産「堺のめぐみ」の小松菜を入れた具材を堺市産の米の上にのせた丼です。くるみもちは、「あん」をくるむことから名づけられたものです。また堺は千利休をはじめとする茶人を輩出した「茶の都」として知られていることから、「あん」に抹茶をいれています。地域の文化や食材をこの献立から知ってほしいです。