



パクパク新聞

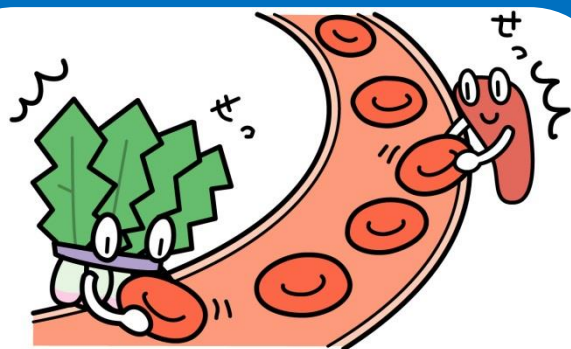


1日(火)

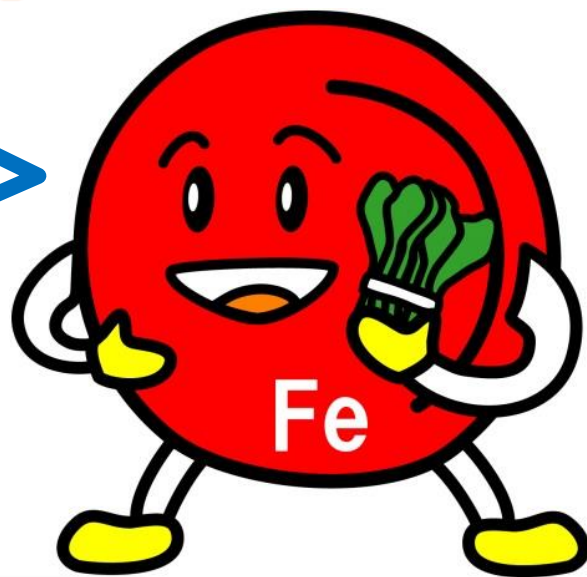
《アイアンこんだて》

さんそ はこ や
酸素の運び屋さん
せつけっきゅう もと
赤血球の素になる

てつ
鉄



いっしょうけんめい
一生懸命、ヘモグロビンをつかって
さんそ はこ
酸素を運んでいるよ!



てつ からだ
鉄をとると体にいいこと

のう はたら
脳の働きを
コントロールして
やる気アップ!



からだ
体のコラーゲンが
ふ 増えて、肌・爪・髪
うつく が美しくなる!



スポーツをする人は
持久力がつき
疲れにくい体に!



★大豆製品は鉄が豊富★



大豆



木綿豆腐



高野豆腐



きな粉



厚揚げ



納豆

大豆からできている食品はたくさんありますが、中でも、高野豆腐には鉄がたくさん含まれています。高野豆腐は、凍り豆腐とも呼ばれ、豆腐を凍らせて作ったものです。



パクパク新聞



9日(火)

しょう えん ～省塩こんだて～



ふくいのもぐみ豆乳みそ汁

～豆乳で省塩～



毎日省塩



豆乳は、豆腐を作るときに出る、大豆の絞り汁です。豆乳をみそ汁に入れると、大豆のコクとうま味が加わり、少ないみそでもおいしく食べることができます。

減塩クイズ 正しいのはどっち？ AかBのどちらか選びましょう！

Q1 塩の量が少ないのはどっち？



Q4 おやつはどちらを選ぶと減塩できる？



Q2 ラーメンの汁はどうすると減塩できる？



Q5 減塩はいつから始めるべき？

Q3 味が足りないときはどっちをかけるか？
減塩できる？

こたえ

- Q1…A 【ごはん(150g)の食塩相当量は0g、食パン(60g)の食塩相当量は0.7g】
 Q2…B 【ラーメンやうどん、そばなどの汁を残すと減塩になる】
 Q3…B 【レモン汁など塩を含まないもので味をプラスすると減塩になる】
 Q4…B 【せんべい3まい(60g)の塩分は0.8g、どら焼き(90g)の塩分は0.3g】
 Q5…A 【病気は長い間にとった食塩が大きく影響するので、子どものときからの減塩の習慣が大事】





パクパク新聞

春江坂井
学校給食センター



19日(金)

《ふるさとこんだて》

ふくい につた りょうり
福井に伝わる料理

～さといもごはん～

ふくい あじ
福井の味が
たくさんつまって
いますよ!



あじつ に こめ い いっしょ た
味付けして煮たさといもをお米に入れて一緒に炊いたごはんです。

おおの し かつやま し つく み かた
大野市や勝山市でたくさん作られているさといもは、実が固く

た しょっかん とくちよう
食べるともちもちとした食感があるのが特徴です。

とく おおの し かみしよう ちく つく
特に大野市上庄地区で作られている

かみしよう さといも
「上庄さといも」は、ブランド里芋と

よ ぜんこく と よ
呼ばれ、全国のお取り寄せグルメ

ゆうめい
としても有名です。



【こかぶ】



みくに ちょう さんり はま ちく すなち さいばい
三国町三里浜地区の砂地で栽培さ
れている「こかぶ」は、10月上旬から5
月頃まで食べることができます。

かぶの実は、みずみずしくて柔らかく、
煮物や炒め物、そのままサラダにしても
おいしく食べられます。

は ぶぶん
葉の部分には、カルシウムやビタミン
が豊富なので、汁物や炒め物に入れる
などして食べてほしい食材です。