

早寝早起朝ごはん通信 No.2

2019年12月20日(金)
南牧村教育委員会事務局

☆塩分控えめでも、おいしいみそ汁を作ろう☆



一学期に行われた学校保健委員会の発表テーマは「生涯を通じた健康づくり～南牧村に多い生活習慣病を予防する～」でした。そこで出された生活習慣病を予防し、一生元気に過ごせるようにするための課題の中に、「塩分が多めの、味の濃いものが好き」というものがありました。そこで、11月22日に塩分が控えめでもちょっとした工夫でおいしい料理ができるという実践をしてみました（メニューは以下の通りです）。

みそ汁（豚汁） 3種類 	① 基本の豚汁	「だし」については、煮干し・昆布・かつお節からとりました。
	②牛乳入り豚汁	
	③ごま入り豚汁	
ふりかけ 	「だし」をとった後の煮干し・昆布・かつお節を使って作る栄養満点のふりかけです。	
ドレッシング 	にんじんと玉ねぎをたっぷり使った手作りドレッシングです。	

メニューについては、いつもお世話になっている給食センター栄養教諭の金井先生に考えていただきました。みそ汁（豚汁）は煮干し・昆布・かつお節でしっかり「だし」をとり、①基本のもの、②牛乳を入れたもの、ゴマを入れたものの3種類つくりました。また、「だし」をとり終わった煮干し・昆布・かつお節を使ったふりかけも作り、さらにドレッシングも作りました。みそ汁（豚汁）については、「塩分控えめでもおいしいみそ汁」がテーマでしたので、どの班も塩分濃度をしっかり測定しながら目標数値の0.5～0.6%に仕上げ、味を確かめました。

＜生徒の感想から＞

○にぼし・昆布・かつお節を使ってだしをとるのは大変だった。味噌が少なくても味が薄いと感じずおいしかった。少し牛乳が加わるだけでも味が違ったので、アレンジして毎日飲めると思いました。

○減塩でもおいしいみそ汁を作れることを知ったので、他の料理も減塩していきたい。

○どれも同じ0.6%程度の塩分濃度でしたが、基本のものより牛乳やゴマを入れたものの方が濃く感じました。塩分をうすめにするとうすさを感じますが、健康には良いので自分でも作ってみたいです。

一緒に作った「ふりかけ」と「ドレッシング」ともにとっても好評で、家で試してみたいという声も聞きました。また、普段あまり料理をしないので、野菜を切るのに手間取っている姿も多く見られました。やはり、こういうものは経験がものをいうといった感じでした。

この後、冬休み等を利用して今回作った料理を基本に、各家庭で減塩でもおいしいみそ汁作り、料理作りに挑戦してみてください！

