

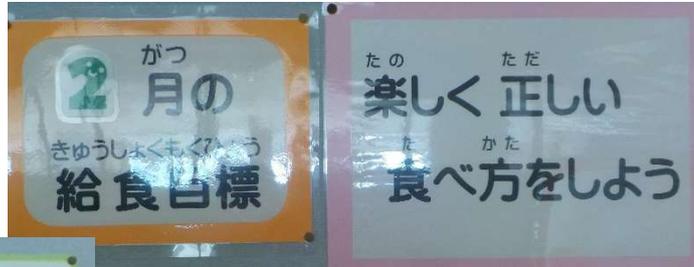
# 「大切な役割」 ～2月の食育掲示～



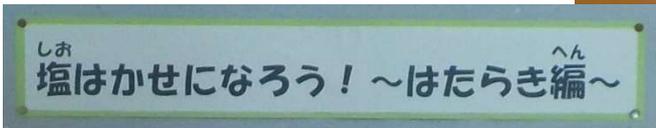
○2月18日



2月の食育掲示  
今月の目標は  
「楽しく正しい食べ方をしよう」

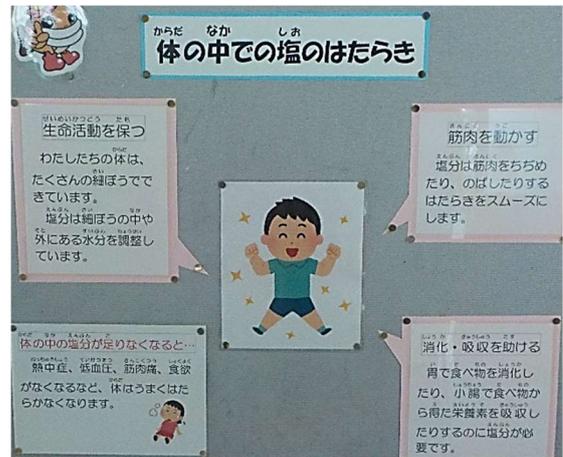


そしてテーマは

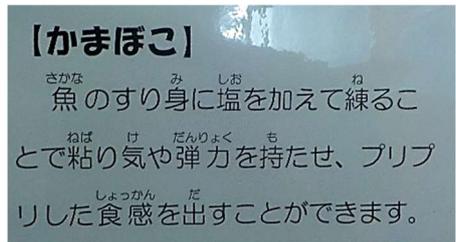


これまでの2回  
塩分のとりすぎを注意する啓発

- 今回は  
必要な 塩のはたらき  
まずは 体にとって
- ①生命活動を保つ
  - ②筋肉を動かす
  - ③消化・吸収を助ける
  - ④塩分不足になると…
- の4点



次は 調理において  
8つの食品で はたらきを説明  
食品のイラストをめくると…



す もの  
【酢の物】  
す もの しお くわ  
酸っぱい物に塩を加えると  
さんみ おさ  
酸味を抑えます。

食感  
旨味  
発色  
酸化防止  
保存 等

つ もの  
【漬け物】  
やさい なか よぶん すいぶん ひ  
野菜の中から余分な水分を引  
だ あじ みず  
き出して、味をつけやすく、水  
っぽくならないようにします。

生命の維持 や 生活に欠かすことのできない塩

詳しく知って  
上手に つきあっていきたいものです。