

給食ひとくちメモ



きょう 今日はいばらき美味しおDay!

❁「いばらき美味しおDay」を知っていますか?❁

みなさんは、「いばらき美味しおDay」を知っていますか?

いばらきけん 茨城県は、しんぞう 心臓やのう 脳、びょうき 病気、せいかつしゅうかんびょう 生活習慣病などのびょうき 病気にかかるとおお 多く、そのげんいん 原因の1つである「えんぶん 塩分のとりすぎ」がかだい 課題となっています。



そこで、いばらきけん 茨城県では、びょうき 病気をよぼう 予防し、「げんえん 減塩をしてもりょうり 料理はおい 美味しくできる!」ということを知ってもらうため、まいつき 毎月20日(げんえん ひ)をげんえん ひ「いばらき美味しおDay」としました。

❁11月20日は茨城県内全校一斉「美味しお給食」です!❁

きょう 今日、いばらきけんない 茨城県内のすべてのしょうちゅうがっこう 小中学校で、いっせい 一斉に「いばらき美味しお給食」がきゅうしょく 実施され、じっし それぞれのちいき 地域にあ 合わせ、「おい 美味しお」のくふう 工夫をしたメニューがだ 出されています。

ほこたし 銚田市のきゅうしょく 給食では、ほこたしさん 銚田市産のぶたにく 豚肉、ごぼう ごぼう、れんこん れんこん、いばらきけんさん 茨城県産のたまご たまご、はくさい 白菜、きやべつ きやべつ、がんもどき がんもどき、くり 栗など、じもと 地元のしょくざい 食材をたくさんつか 使っておいしくげんえん 減塩をしています。



よくかんであじ 味わっていただきますしょう!

減塩



げんえん 減塩するコツ!

- めん類のスープは全部飲まない
- 野菜や果物をたくさん食べる
- おかしはお皿に少しずつ出して食べる
- ソースは小皿に出して「つける」
- 食品の「表示」を見る習慣をつける



うらも 見てみよう!