

給食ひとくちメモ

今日は…

おい

デイ

いばらき美味しおDay

おい

デイ

「いばらき美味しおDay」とは？



茨城県は、心臓や脳の病気、生活習慣病などの病気にかかる人が多く、その原因の1つが「塩分のとりすぎ」です。

そこで、病気を予防し、「減塩をしても、料理は美味しくできる」ことを知ってもらうため、毎月20日を減塩の日

「いばらき美味しおDay」としました。

成人1日あたりの食塩摂取量は目標値より高め…



現状：茨城県総合がん対策推進モニタリング調査（2022）
目標値：日本人の食事摂取基準2020年版

11月20日は茨城県内一斉美味しお給食！

今日は、茨城県内の小中学校で一斉に「いばらき美味しお給食」が実施され、地域に合わせて「美味しお」の工夫をしたメニューが出ています。

鉾田市では、鶏肉、ピーマン、パプリカ、ねんこん、大豆など茨城県の食材をたくさん使った「いばらきガパオ」、つくば鶏の肉団子、県産の豆腐、鉾田市のちんげんさい、しめじを使った「つくば鶏の肉団子スープ」、県産のさつまいもを使った「さつまいもプリン」が出ます！

いばらきガパオとは？

「茨城新名物料理コンテスト」でグランプリとなったメニュー。タイの国民食「ガパオライス」をアレンジし、茨城県の食材を使い、茨城の「味力」がたっぷり★

「ガパオ」はタイ語で「ホーリーバジル」というハーブの名前。バジルやオイスターソースなどエスニックな味が特徴です。

