

給食ひとくちメモ



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？

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つである「**塩分のとりすぎ**」が課題となっています。

そこで、茨城県では、病気を予防し、「減塩をしても料理は美味し
くできる!」という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。

❁ 11月20日は茨城県内全校一斉「美味しお給食」です!❁

11月20日は、茨城県内のすべての小中学校で一斉に「いばらき美味し
お給食」が実施され、それぞれの地域に合わせた「美味しお」の工夫をした
メニューが出されています。(鉾田市は市の音楽会があるため、前日の19日に提供とな
ります。)

鉾田市の給食では、**鉾田市産や茨城県の食材をたくさん**
使っているほか、食材のうま味を引き出す「塩こうじ」を使い
おいしく減塩をしました。味わっていただきましょう!



減塩



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



うらの表示も
見てみよう!