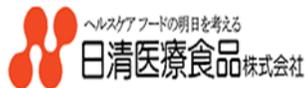




栄養だより



減塩生活始めてみませんか？

令和元年の食塩の摂取量の平均値は10.1gで男性10.9g女性で9.3gでした。食塩摂取の目標量は1日あたり8gとなっており約2gの減塩が求められています。こどもの頃の食生活は将来の食の好みに影響を与えます。味覚がつけられている最中の今、減塩の食事に慣れていくことが大切です。

-2 今日こそ、**減塩で健康習慣**

1日マイナス2g
おうちご飯で
おいしく減塩

目標は現在の摂取量から-2g。
味で料理をする機会が増えたら、
だしや調味料・減塩食品を上手に
使っておいしく減塩しましょう。

SMART LIFE PROJECT

給食での減塩の取り組み

- ・味噌汁はかつおと昆布でだしをとっています
- ・毎回塩分濃度を計測して味の誤差がないようにしています。
- ・ごまやかつおぶし、のり、カレー粉など風味のよいものをいれて塩分を減らしています
- ・主菜の味が濃いめの時は副菜は味付けを薄めにしていきます

旬のアスパラとメロンを6月17日に提供します！

アスパラは栽培方法によっては通年店頭に並んでいるのであまり旬を意識しない食材ではありますが春から初夏にかけてとれたものが最もおいしいといわれています！今回はアスパラとベーコンで炒めたアスパラソテーと6月28日にはサラダにして提供します！

メロンは茨城県産のものを使用します。さわやかな香りで肉厚、ジューシーなメロンは15度以上の糖度があります。アスパラとメロンお楽しみに😊



三角食べのすすめ

ひとつの料理を食べ終わってから次の料理へと、「ばっかり食べ」をしている子が見られます。苦手な物には手をつけないで残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」ができるように、ご家庭でも声かけをお願いします。