

いただきます

豊浦町学校給食センター
給食だより 2023年10月

ナトリウムは、生命活動を維持するために必要な栄養素ですが、慢性的にとりすぎると将来生活習慣病の発症や重症化の可能性あります。
将来にわたって健康な生活を送るためにも、子どものうちから、減塩を心がける必要があります。

おいしく減塩するポイント



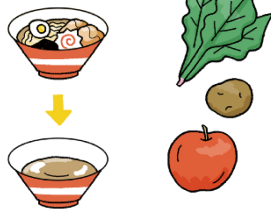
調理法や味付けを工夫する

・素材やだしとうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。



食べ方を工夫する

・ラーメンやうどんなどの汁は残したりみそ汁は実たくさんにして食べる
回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆは控えたりするなど工夫をしてみましょう。



カリウムを含む食品を食べる

・カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていて、ナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。

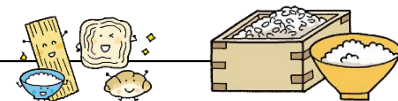
主食をしっかりとろう



主食(ごはんやパン、めんなど)は、わたしたちが体を動かすためのエネルギー源になります。そのため、3回の食事で必ず主食をとることが大切です。

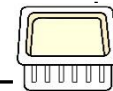
「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますがそれでもたくさんのお手間がかかります。農家さんに感謝して味わって食べましょう。

給食のお米は、豊浦産のななつぼしを使用しています。地元でとれたおいしいお米を食べられるのはとてもうれしいことです。感謝して食べましょう。



日本各地をめぐろう給食～東海地方～

〇はちはいどうふ
愛知県の豊川市の山崎の千両地方では、大勢の人との会食の時、野菜や豆腐などを入れて手早くおかずを作っていました。1人で8杯もかわりした、一丁の豆腐で8人分が出来たのでこの名前がついたといわれています。



～おしらせ～

豊浦町では、町政情報やイベントなどの情報をお届けするために、豊浦町LINE公式アカウントを開設しています。友達登録することで、選択した項目の情報配信を受けたり、豊浦町ホームページにアクセスできたりと便利です。
給食センターでは毎月、献立表や給食だよりを掲載しています。未登録の方は友達登録してはいかがでしょうか。

〇鶏(けい)ちゃん焼き
飛騨・奥美濃地方発祥の岐阜県の郷土料理です。ひとくちサイズにカットした鶏肉を、味噌や醤油ベースのタレに漬け込み、野菜と一緒に炒めます。ジンギスカン料理の影響を受け鶏肉を同様に調理するようになったことが始まりだといわれています。



友達登録はこちらから
(QRコード)

