

越前町学校給食カレンダー

ジュナナ献立



【10月の給食目標】 好き、きれいをしないで食べましょう

10月16日

【献立名】

ねぎ塩豚丼
牛乳
わかめのみそ汁
りんご



【献立について】



今日は、給食を通してSDGsについて考えるジュナナ献立の日です。
みなさんは、減塩という言葉聞いたことがありますか。減塩とは、食事やおやつなどで食塩をとりすぎないようにすることです。食塩はとりすぎると心臓や血管に負担をかけ、将来、心臓病や血管の病気の原因にもなります。給食では、塩分2.0gを超えないように、献立を工夫しています。今日のねぎ塩豚丼にもレモンのしぼり汁を少し入れることで味が引き締まって少ない調味料でもおいしく感じるようにしています。お味は、いかがでしょうか？

子どものうちから濃い味に慣れてしまうと大人になってから薄味にすることはとても難しいと言われてしています。しょうゆやマヨネーズなどのかけすぎに注意して薄味の食事を心がけましょう。



げんえん 減塩

【使用地場産物】

こめ 米
みそ ねぎ にんにく

【なぞなぞ】

なぞなぞです。
料理をするとき、見つからなくても、「まあ いいか」とあきらめてしまう野菜ってなあに？

- ① にんにく
- ② しょうが
- ③ ごま

【解説】

「しょうが」がなくて、「しょうがない」。
お寿司屋さんには、しょうがを酢につけた「ガリ」
カツオやアジのたたきなどにも、しょうがはかかせません。
昔から、しょうがは薬としても使われる、大切な食品です。

【こたえ】 ②