

# 越前町学校給食力シндаー ジュナナ献立



【2月の給食目標】協力して時間内に配膳しましょう

## 2月5日

### 【献立名】

ごはん  
牛乳  
江戸っ子煮  
小松菜のごまあえ  
みかん  
だしじゃこ



### 【献立について】

今日は、SDGsについて考える「ジュナナ献立」の日です。目標12番「つくる責任つかう責任」について一緒に考えましょう。

今、世界には防ぐことができるはずの病気で命を落としてしまう人たちがたくさんいます。減塩は自分の健康を守るための行動の一つです。

今月のジュナナ献立は、食材のうま味やごまの香りをいかし、少ない調味料でもおいしく食べられる工夫が詰まっています。また、塩分を体の外に排出するカリウム豊富な野菜や果物を多く取り入れた献立です。

すく ちょうみりょう た  
少ない調味料でおいしく食べよう！



### 【使用地場産物】

こめ                      だいず                      こまつな

### 【クイズ】

今日は、塩についてのクイズです。  
ちくわには、塩が含まれている。

○か×か。



### 【解説】

かまぼこやちくわは、魚の身に塩を加えてよくすりつぶすことで弾力のあるおいしい食感が生れます。  
おいしいからと言って食べすぎると、塩の摂りすぎになります。

【こたえ】 ○