越前町学校給食カレンダー

ジュナナ・省塩献立

【10月の給食目標】　好き、きらいをしないで食べましょう

10月15日

【献立名】

ねぎ塩豚丼
ごはん
ねぎ塩豚丼の具
牛乳
わかめのみそ汁
りんご

【献立について】

みなさんは、減塩という言葉を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。福井県では、省塩という言葉で啓発を行っています。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。今日のねぎ塩豚丼は、にんにくやしょうが、ねぎなどの香味野菜やごま油の使用でうま味やコクを、レモン果汁で酸味をプラスすることで、減塩でもおいしく食べられるようになっています。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。

しょうえん・げんえん

省塩・減塩

【使用地場産物】　米

みそ　にんじん　ねぎ　たまねぎ　にんにく

【クイズ】

福井県民は1日のくだものの摂取量が不足していると言われています。
不足している量は、りんごで考えるとどのくらいでしょうか。

①りんご1個分（200g）
②りんご2分の1個分（100g）
③りんご4分の1個分（50g）

【解説】

福井県民のくだものの摂取量は約100gです。
県で目標としている200gまで、1日当たり、あと100g不足しています。
果物は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などがたくさん含まれ、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。
毎日くだものを食べるようにこころがけましょう。

【こたえ】　②

（ふくいけん健康応援づくりサイトより）