

# 2月食育だより



## 今月後半の希望献立は・・・

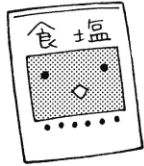
02月17日(水) 5年1組の希望献立

《献立のテーマ》洋食をメインに組み立てました。栄養満点!!おいしくパワーをつけて午後もがんばりましょう!!

02月25日(木) 5年2組の希望献立

《献立のテーマ》5年2組はラザニアを中心にみんなの好きな献立から決めました。みなさんの好きな献立が入っていると嬉しいです。みなさん味わって食べてください。

## 食塩のとり過ぎに注意しよう



食塩をとり過ぎると、将来、高血圧症などの生活習慣病にかかる危険性が高まります。濃い味が好きで、食事の時に調味料をたくさんかける習慣のある人は注意しましょう。



## 減塩のポイント

### 料理

- 新鮮な食材を使って、食材の味を生かし、薄味で調理する。
- 香辛料やしょうがなどの香味野菜を活用する。
- 酢やかんきつ類などの酸味を上手に使う。
- みそ汁などは美たくさんにする。
- だしをしっかり取る。

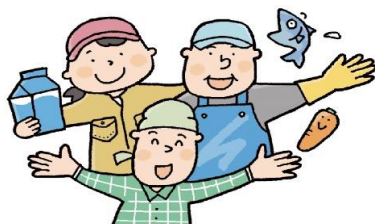


### 食べ方

- しょうゆなどの調味料をむやみに使わない。使う場合には味を確かめてからにする。
- 調味料は料理に直接かけずに小皿などに入れて使う。
- カップラーメンや肉・魚などの加工食品は控えめにする。
- ラーメンやうどんなど、めん類の汁は残す。
- 市販食品や外食のメニューは、栄養成分表示の食塩相当量を確認する。

©少年写真新聞社2021

## 地産地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

今月後半の給食のじゃがいもは黒川地区でとれたじゃがいもを使っています。これからも地域の新鮮な野菜を給食にとり入れていきます。

