



給食だより



2月

令和6年度 2月

富士宮市立学校給食センター

健康的な食事について考えよう

みなさんは「健康的な食事」について考えたことはありますか？成長期に望ましい食習慣を身に付けることは、生涯にわたって健康的に過ごすためにとても大切です。また、近年では生活習慣病は大人だけでなく、小児期にもみられるようになっていきます。食事や運動、睡眠など様々な要因がありますが、今回は学校給食で行っている高血圧予防のための減塩について紹介します。



給食での減塩のコツ



〇だしとうま味を利用する

うま味は、塩味を強く感じさせる効果があります。そのため、給食ではしっかりと出汁をとり、うま味を感じられるようにしています。いりこ、かつお、昆布、混合（宗田節、煮干、鰹節、ムロ節、鯖節）など、料理に合わせて出汁の種類を変えています。

〇香りをつける

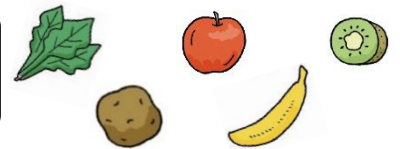
カレー粉やしょうが、にんにく、しそ、レモン汁等の香りの良い素材を使うと、少量の塩でもおいしさを感じられます。ごま油も、香りが飛ばないように仕上げに入れる等の工夫をしています。

〇味にメリハリをつける

全ての料理が薄味だと、味が単調になり、食べにくくなってしまいます。そのため、ごはんやパンが進むような、少し濃い味付けの料理を一品、その他は薄味にするといった組み合わせにしています。



高血圧の予防には、野菜やいも、果物を食べることも大切です。意識して食べられると良いですね。



朝ごはんでも減塩を意識してみましよう

食塩1gってどのくらい？



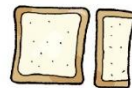
ウインナー
ソーセージ3本



ロースハム2枚



スライス
チーズ2枚



食パン8枚切り
1と1/2枚

※食塩相当量は、食品によっても異なります。目安としてご活用ください。

肉加工品は手軽に食べられるため朝食に向いていますが、沢山食べると食塩を取りすぎてしまいます！適度に取り入れたいですね。



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！

こちら給食
センターです！！

Aコース19日、Bコース20日、中コース21日は ふじっぴー給食の日

静岡県では、毎年2月23日の富士山の日にあわせて静岡県産のテーマ食品を使った献立を出す「ふじっぴー給食」を実施しています。

富士宮市では、焼津で水揚げされたかつおと富士宮市でとれた卵を使用した「かつおとたまごのそぼろ」が登場します。その他、富士宮産の葉ねぎや静岡県産のチンゲン菜など、地元の食材をふんだんに使用しています。地元の恵みに感謝して、おいしく食べてもらえるとうれしいです。

