

げん えん きゅうしょく

減塩給食 について



こ ころ うすあじ な
子どもの頃から薄味に慣れることで

しょうらい せいかつしゅうかんびょうよぼう
将来の生活習慣病予防につながります。



み しよくざい しょう
うま味・コクのある食材を使用することで

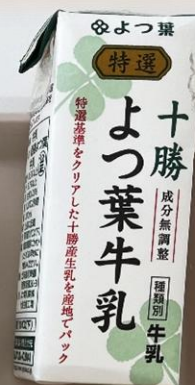
えんぶん すく
塩分の少なさをカバーします。

2月25日（火）の
献立です。

オレンジ



さばしょうが煮



ぎゅうにゅう
牛乳

ぐ 具だくさん

とうにゅう じる
豆乳とん汁

ごはん



この献立の塩分量

しょうがっこうちゅうがくねん ちゅうがっこう
小学校 中学年 1. 9 g (2. 0 g 未満), 中学校 2. 4 g (2. 5 g 未満)

※ () は基準

やさい えいようまんてんきゅうしょく
野菜もたくさんで栄養満点 給食！

こんかい だし
今回の出汁は
煮干し



だし み
①出汁（うま味）



ぶし こんぶ しいたけ
かつお節・昆布・椎茸・トマトなど

み せいぶん おお しょう
うま味成分が多いものを使用します。

きゅうしょく こんだて うすあじ
給食の献立をすべて薄味にしてしまうと

あじけ
味気のないものになってしまうため

あじ
味にメリハリをつけます。

～おいしく減塩の秘訣は出汁にあり！～

おんど あじ
②温度も味のうち

りょうり きゅうしょく あたた じょうたい た
料理（給食）は温かい状態で食べると

うすあじ た
薄味でもおいしく食べることができます。

しるもの やさい い ぐ
③汁物は野菜を入れて具だくさん

きゅうしょく しるもの だし ぐ ふ
給食の汁物は出汁をきかせて具を増やし

だし み りょう
出汁のうま味を利用します。

こうみやさい つか
④香味野菜を使う

しょうが やパセリなどの香味野菜は、風味で

りょうり ひ た
料理のおいしさを引き立てます。