

# 6月の給食だより

令和4年度 6月

富士宮市立学校給食センター

## 6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

今月は「食育月間」です。毎日元気に健康で過ごすための基本である「食べること」について、この機会にあらためて考えてみましょう。



### 健康生活のためのワンポイント

## “減塩”



塩分が多い食事を続けていると、高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや、脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。よく「給食の味がうすい」という声を聞きますが、学校給食ではみなさんの健康のために減塩に努めています。子供のうちからうす味に慣れていけるとよいですね。

### 減塩のヒント



#### かける前にまず味見！

まず味を確認してから、調味料をかける習慣をつけましょう。給食でも味がしっかりとしているフライはソースをつけずに出しています。

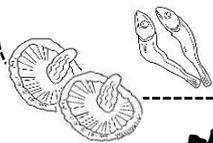
#### 香辛料や酢を上手に利用しよう！



香りや酸味があると、うす味でもおいしく食べられます。カレー粉やポン酢など、身近な食材を上手に取り入れてみましょう。

#### だしのうまみを感じよう！

だしがしっかりきいていると、塩分が少なくてもおいしくいただくことができます。給食のだしは、みそ汁はいりこ、すまし汁は昆布と鰹節からとっています。天然のだしのうまみを楽しみましょう。



#### 野菜、果物を上手に取り入れよう！

カリウムには、体内の塩分を調節して高血圧を防ぐはたらきがあります。野菜や果物にはカリウムが多く含まれています。給食でも野菜のおかずを多く取り入れるようにしています。



## こちら給食センターです！！



給食では、少ない塩でもおいしく仕上がるように、洋風のスープにも削り節でとっただしを加えています。減塩のためのひと工夫です。

3    (金)	—	ぎゅうにゅう	
	—	まるパン	
	②	●しるみざかなフライ	
	③	コールスローサラダ	しお
	①	やさいスープ	こんごうけずりぶし しよワイン ブイオン しお こしよ
—	ちゅうのうソース	ちゅうのうソース	

### 小学生のためのファミリークッキング 参加者募集！

～夏休みを利用して、親子で一緒に

食を学び、楽しく調理しませんか～

日時 8月5日（金）13:00～15:00

8月6日（土）10:00～12:00

会場 富士宮市保健センター

対象 市内在住の小学生と保護者

（小学生のみは不可）各6組 先着順

料金 1組500円（材料費） 当日集金

講師 富士宮市食育ボランティアななくさ会会員

申込方法 7月5日（火）～7月29日（金）までに

電話か窓口でお申込みください。

申込先 健康増進課（保健センター） ☎22-2727

※感染症対策のため、作ったものはその場で食べずに持ち帰りとなります。

