







さあ、4月がスタートし、新しいことを始めるという方も多いかと思えます。新しいといえば・・・
 実は、日本では1日の摂取塩分量の見直しが行われ、2020年から新しい塩分量が定められました。
 今までは、1日**男性 8.0g**、**女性 7.5g**でしたが、これからは**男性 7.5g**、**女性 7.0g**となります。
 しかし!!!減塩食でも美味しく食べられる工夫があるんですよ♪

0.5g 減少してしまいました...

まずは、食品の塩分量を知りましょう!

					
カップラーメン	きつねうどん	食パン6枚切り	うめぼし1個	ウインナー3本	さつま揚げ2枚
約 5.5g~6.0g	約 5.0g~5.5g	約 0.8g~1.0g	約 2.0g~2.5g	約 1.5~2.0g	約 1.0g~1.5g
その他 ・ミートソーススパゲッティ 約 3.3g ・塩サケ1切れ 約 1.0g ・フライドポテトMサイズ 約 0.8g		・たくあん3枚 約 1.3g ・アジの開き1尾 約 1.4g ・ローズハム2枚 約 1.0g ・3角プロセスチーズ1ピース 約 0.6g			

普段の食生活に減塩の工夫を取り入れましょう!

- しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」!
- だしのうまみを活かす!
- お酢や香辛料など、酸味や辛みなど風味を活かす!
- ラーメン、うどん、そばなどの汁は残す!
- 汁物は具たくさんにし、汁の量を減らす!



3月メニュー紹介



3/3 ひなちらし



3/20 おはぎ



3/16 洋風ごはん

イベントメニューで色鮮やかな給食をご提供!色鮮やかな分、お野菜もたっぷり使用しました♪野菜もしっかり食べましょう!