

○令和 5 年 4 月 27 日は「ひくシオたすベジ献立」でした。

メニューは

ごはん、牛乳、にら玉汁、絹生揚げの甘辛だれ、カラフルおひたしです。

長野県では、信州 ACE プロジェクトの一環として、「減らそう塩分」「増やそう野菜」、ひくシオたすベジの取り組みをおこなっています。学校給食では普段から、この取り組みを意識した献立作成を心がけていますが、今年度も月に 1 回、この取り組みをご紹介します。「ひくシオたすベジ献立」とは、一食あたりの塩分が小学生 2 g、中学生 2.5g、野菜やきのこが 120g 以上を目指した献立です。特に今回のような和食の献立は、塩分控えめで、野菜がたっぷりとれる体によい献立です。健康で長生きできるように、ご家族のみなさんにもこのような取り組みを広めてほしいと思います。

