

○令和5年9月4日は「ひくシオたすベジ献立」です。

メニューは

ごはん、牛乳、ちゃんぽんスープ、豚肉とピーマンの炒めもの、大根キムチです。

9月は、「ひくシオたすベジ」強化月間です。長野県では、90%の人が塩分のとりすぎ、そして若い人や働き盛り(小中学生のお父さんやお母さん)の世代の人の野菜不足が心配されています。子どもの頃からの食生活が大きく影響することから、学校給食では野菜がたっぷり食べられて、だしや素材の味を生かした「うす味」の献立を心がけています。

では、クイズです！ みなさんに1食に食べてほしい野菜の量は120gほどですが、生野菜だとどれくらいになるでしょう？ 1. 片手半分 2. 片手1杯分 3. 両手1杯分 … 答えは 3. 両手1杯分です。生野菜だと量が多いと感じますが、煮たりゆでたりすると、かさが減ってたくさん食べられます。今日の給食では、小学校140g、中学生170g使っています。

