

○令和5年9月25日は「ひくシオたすベジ献立」です。

メニューは

ごはん、牛乳、豚汁、絹生揚げの南蛮だれ、和風サラダです。

9月は、「ひくシオたすベジ」強化月間として3日間お届けしました。「ひくシオなのに、とてもおいしく食べられた。」「野菜がたっぷりとれる献立で、とても良かった。」など、うれしい感想を多くいただきました。実はこの「ひくシオたすベジ献立」は、この時だけうす味にしたり、野菜をたっぷり使ったりしている訳ではありません。毎日お届けする給食でも同じように心がけながら献立を考えています。塩分はみなさんの体にとって必要なものですが、子どもの頃からとりすぎると、将来高血圧などの生活習慣病になる可能性が高くなってしまいます。毎日の食事で意識できるといいですね。ぜひお家の人や周りの人にもすすめてください。

