



# 11月食育たより

令和4年11月号  
大府市教育委員会

## 生涯の健康をにぎるカギ！塩分のとり方を考えよう

塩分は、生命活動を維持するために必要ですが、慢性的にとり過ぎると、生活習慣病の発症や重症化の可能性があります。将来にわたって健康な生活を送るためにも、塩分のとり方を考えてみましょう。

### ～おいしく塩分を減らす3つの工夫～

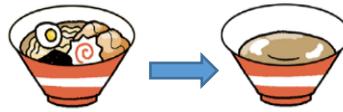
#### ① 調理や味つけ

- ・素材やだしの旨味を生かす。
- ・みそ汁を実だくさんにし、だし汁の量を減らす。
- ・酸味や辛味を効かせる。
- ・香味野菜を使う。



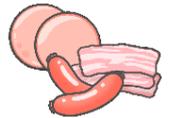
#### ② 食べ方

- ・ソースやしょうゆは、「かける」ではなく「つける」ようにする。
- ・ラーメンやうどんの汁は、全部飲まないようにする。



#### ③ 食品

- ・塩分の多く含まれる加工品（ハム、ウィンナー、干物など）を食べ過ぎないようにする。
- ・野菜、いも、果物を積極的に食べる。



## 愛知の秋を味わう学校給食の日



大府市では11/18(金)に「愛知の秋を味わう学校給食の日」とし、愛知県産の食材を使った給食が出ます。私たちが育った場所でとれた食材から秋を味わいながら、感謝して食べましょう。

むぎはん 麦ご飯	こめ 米は愛知県産の「あいちのかおり」という品種です。	
ぎゅうにゅう 牛乳	ちばはんとう 知多半島の牛の乳から作られます。	
とりにく 鶏肉とれんこんの甘辛	とりにく 鶏肉と愛知県産のれんこんを揚げて、甘辛いタレに絡めた料理です。	
きゃべつ キャベツの昆布和え	あいちけんさん 愛知県産のキャベツを使っています。	
はちまみそ 八丁みその赤だし	はちまみそ 八丁みそを使ったみそ汁です。 あいちけんさん 愛知県産のにんじん、里芋、大根、ねぎが入っています。	
ういろう	あいちけん 愛知県産の郷土料理です。	



毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」



※給食実施日の2日前（土日祝日は除く）の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいただきません。