

全国学校給食週間は、昭和25年度から始まった取組で、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されてます。学校給食の始まりは、貧しい子供たちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでした。現在では役割が大きく変わり、望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身に付けるための役割を担っています。

入善町学校給食週間 1月22日(月)～1月26日(金)



野菜をおいしく食べて減塩生活!

～心と体のハッピーメニュー!!～



野菜は、1日に350gとることが勧められています。野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれていて、体の調子を整えるはたらきがあります。また減塩効果も期待できます。野菜を上手にとり入れて健康な体をつくり、毎日を元気に過ごしましょう。

1月22日(月)

野菜を炒めるとたくさん食べれるよ!

- ★野菜たっぷり食べちゃう丼  
(麦ごはん・豚肉のスタミナ炒め)  
わかめスープ・オレンジ

野菜を加熱すると、かさが減って生野菜よりもたくさん食べることができます。炒めたり、ゆでたり、いろいろな調理方法で野菜をとりましょう。野菜がたっぷり入った豚肉のスタミナ炒めを丼ぶりにしていただきます。

1月23日(火)

野菜には減塩効果があります!

- ★具だくさんで減塩汁  
鶏のから揚げ  
★いくら食べちゃうナムル

野菜は、カリウムという栄養素を豊富に含んでいます。カリウムには体内の余分な塩分を排出するはたらきがあり、減塩効果があります。また具だくさんの汁物にすることで減塩になります。野菜のうま味たっぷりの汁を味わいましょう。

1月24日(水)

緑黄色野菜を食べよう!

- ★あったか塩こうじスープ  
★野菜たっぷりキッシュ  
★にんじんサラダ

緑黄色野菜は、βカロテンを多く含む色の濃い野菜です。またビタミンや食物繊維だけでなく、鉄分やカルシウムなどが多く含まれているものもあります。緑黄色野菜を意識して取り入れましょう。

1月25日(木)

入善産の野菜を食べよう!

- ★白ねぎと大豆のミネストローネ  
さばのカレー焼き  
★ヤーコンのガーリック炒め

入善町で作られた野菜をいただきます。旬の白ねぎは甘くて、やわらかいのが特徴です。ヤーコンはしゃきしゃきとした歯ごたえのある健康野菜です。新鮮でおいしい地元野菜を味わいましょう。

1月26日(金)

野菜のいろいろな食べ方をしてみよう!

- ★セルフバーガー  
(パン・ハンバーグ・ゆで野菜・チーズ)  
コーンチャウダー 野菜ジュース

パンにハンバーグや野菜、チーズをはさんでハンバーガーにして食べましょう。野菜をいつもよりおいしく食べられるかも?! 給食前には、しっかり手洗いをしていただきます。

毎月第3週目

減塩いいね! 週間

★1月15日(月)～21日(日)★

入善町は、町民の健康寿命延伸を掲げ、「減塩いいね! プロジェクト」に取り組んでいます。

この期間をご家庭でも減塩に取り組みましょう。