

令和7年11月号 大府市教育委員会



あい ち がっこうきゅうしょく あき 愛知の秋を味わう学校 給 食の



大府市では、11/19(水)を、愛知の秋を味わう学校給食の日としています。この日は、愛知県産の

_{はん} ご飯	*** ひ ゆうきのうぎょう と く のうか さいばい 大府市で有機農業に取り組む農家さんが栽培した がっこうきゅうしょくまい 「おおぶニック学校給食米」です。
_{ぎゅうにゅう} 牛 乳	またはんとう うし 55 知多半島の牛の乳から作られます。
さばの八 丁 みそ煮	^{み かわさんだい す} 三河産大豆「フクユタカ」を使って作られた八 丁 みそを使用しています。 はっちょう 八 丁 みそは、愛知県で生まれた豆みそです。
_{あい ち} あか 愛知の赤しそあえ	がいち けんさん 愛知県産のキャベツ、赤しそを使っています。
あいち あきゃさいじる 愛知の秋野菜汁	たまぶ し ゆうきのうぎょう
ういろう	こめこ さとう くれ む れがし あいちけん きょうどりょうり 米粉に砂糖を加えて蒸した和菓子で、愛知県の 郷 土 料 理です。

食塩のとり方を 考 えよう

首分にできることから



食 塩は、人の 体 には必要不可欠です。しかし、多くとり過ぎていませんか? ©2017 日本高血圧学会 また す しょうらい びょうき かのうせい たか しょくえん かた かんが 多くとり過ぎると、 将 来、 病 気になる可能性が高まります。 食 塩のとり方を 考 えてみましょう。

だしのうま味や、素材の味を生かす そざい

→塩味だけではなく、素材やだしの 味でおいしく食べましょう。



汁物は具だくさんにする

すいぶん すく 水分を少なくすると、少ない _{ちょうみりょう あじ つ} 調味料で味が付きます。

調味料は「かける」より「つける」



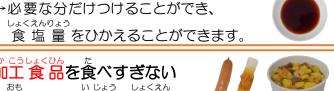
香りや酸味を利用する

_{こう} こうみゃさい →香ばしさや香味野菜、さわやかな 酸味でおいしく食べましょう。



しょくえんりょう 食 塩 量 をひかえることができます。

^{おも} いじょう しょくえん →思っている以上に食塩が



菜・果物・芋を積極的に食べる

しょくえん →とり過ぎた 食 塩(ナトリウム)を からだ そと だ 体 の外に出します。



加工 食 品を食べすぎない

入っているものもあります。





しょくいく 舞引19首は「食育の日 ~おうちでごはんの肖~」

