



11月食育だより

令和7年11月号
大府市教育委員会



あい ち あき あじ がっこうきゅうしょく ひ 愛知の秋を味わう学校給食の日



おおぶし 大府市では、11/19（水）を、あい ち あき あじ がっこうきゅうしょく ひ 愛知の秋を味わう学校給食の日としています。この日は、愛知県産の食料をたくさん使った給食を提供します。愛知県の恵みに感謝を込めて、おいしくいただきます。

はん ご飯	おおぶし 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「おおぶニック学校給食米」です。	
ぎゅうにゅう 牛乳	ち たはんとう うし ちち つく 知多半島の牛の乳から作られます。	
はっちょう に 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	あい 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 やさいじる 愛知の秋野菜汁	おおぶし ゆうきのうぎょう 大府市の有機農業でできたさつまいもや、あい ちけんさん 愛知県産のかぶ、にんじん、白菜、ねぎなどが入っています。	
ういろう	こめこ さとう くわ む わ 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。	

しょくえん かた かんが 食塩のとり方を考えよう!

じぶん 自分にできることから
ちょうせん 挑戦してみよう!



しょくえん 食塩は、ひと からだ ひつようふ かけつ 多くとり過ぎていませんか？
おお す 多くとり過ぎると、しょうらい びょうき か のうせい だか しょうえん 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。

©2017 日本高血圧学会

だしのうま味や、素材の味を生かす

えん み 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。



汁物は具たくさんにする

すいぶん すく 水分を少なくすると、少ない調味料で味が付きます。



かお 香りや酸味を利用する

こう こうみ やさい 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。



ちょうみりょう 調味料は「かける」より「つける」

ひつよう ぶん 必要な分だけつけることができ、しょうえんりょう 食塩量をひかえることができます。



やさい くだもの いち せつきよくてき た 野菜・果物・芋を積極的に食べる

す 多くとり過ぎた食塩（ナトリウム）をからだ そと 体外に出します。



かこうしょくひん 加工食品を食べすぎない

おも いじょう しょくえん 入っている以上に食塩がはい入っているものもあります。



まいつき 毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」



※給食実施日の3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。ただし、フードロスを防ぐため、決定している欠食についてはできるだけ早めの連絡をお願いします。