



パクパク新聞



2日(木)

～省塩こんだて～

毎日省塩



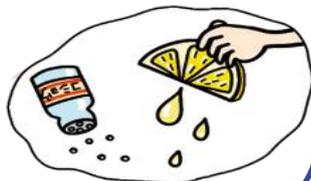
《 塩分を減らす作戦 》

体に取り込む塩分を減らすためには…

- ① 食塩の使う量を減らす
- ② 野菜や果物をしっかり食べる

① 食塩の使う量を減らす

〈酸味やスパイスを効かせる〉
 レモンや酢の酸味、コショウなどの
 スパイスをたすと
 少しの塩でおいしく
 食べられます。



〈だしのうまみを生かす〉
 昆布、かつお節、煮干しなどで「だし」
 をとると、うまみが増して
 調味料を減らす
 ことができます。



② 野菜や果物をしっかり食べる

… 野菜や果物などに多く含まれている「カリウム」には、塩分を体の外に出す働きがあります。



〈野菜は加熱する〉
 レンジで温めたり、煮たり
 茹でたりすることで、かさが
 減りたくさん食べられます。



〈汁物は具たくさんに〉
 お汁と一緒に、野菜が
 苦手な人でも食べやす
 くなります。



〈野菜や果物をストック!〉
 すぐに食べられるトマトや
 きゅうりなどが冷蔵庫に
 あると、さっと食べられます。





パクパク新聞



春江坂井
学校給食センター

17日(金)

《ふるさとこんだて》

福井の味が
たくさんつまって
いますよ!

福井に昔から伝わる料理 ~ごんざ~

だいこんと打ち豆のにもものです。「ごんざぶろう」という人が作ったことからこの名前がついたともいわれます。だいこんと打ち豆のほかに、うすあげやにんじん、さといもなどを入れることもあります。

県内でも、地域や家庭によって、様々なレシピが受け継がれています。



福井県産キセキのコラボ!

ふくいSANコロック

若狭牛 × ふくいポーク × 小松菜



わかさぎゅう
若狭牛



ふくいポーク



こまつな
小松菜

「SAN」って?

3つの福井県産(さん)を使っていることからつけました。



畜産の話を動画で見よう!





パクパク新聞



30日(木)

食品ロス削減



食品ロスってなに？

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことです。日本では、令和5年度の食品ロスの量が「464万トン」となり一人が毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨てていることとなります。



食品ロスをへらすために・・・

ポイント1 のこさず食べましょう



食べものや作ってくれた人に感謝して、食べられる量をおいしく食べましょう！



苦手な食べ物も一口は食べてみよう！

ポイント2 食べられる分だけ買いましょう



景品欲しさに、食べられない量の食品を買うことが問題となっています。食べられる量を考えて買いましょう。

〈食品ロス削減献立・卯の花炒り煮〉

豆腐や豆乳を作るときに、大豆のしぼりかすとして出る「おから」を使った料理です。「おから」も食べることで、すてる所なく、大豆を丸ごといただけます。

