

## 今月の食育目標

# 1年間の食事をふりかえろう

3月は、学年の締めくくりの月です。また、進学や進級を控えたまとめの時期でもあります。1年間の自分の食生活をふり返って、できたこと・できなかったことを確認してみましょう。

## 今年度(R7年4月～R8年1月)の給食残食結果

近江八幡市学校給食センターでは、日々の給食の食べ残しを計量しています。4月から1月の食べ残しの平均は、1日247kgでした。これをおにぎりに換算すると、約2,470個分になります。

特に、ごはん・焼き魚の料理・煮物料理など和食が多く残る傾向です。反対に、揚げ物料理・カレー・肉料理は少ない傾向です。



1月は学校給食週間があり、各校園で給食に関する様々な取り組みを実施されました。その結果、食べ残しの減少につながりました！

## 食生活ふりかえりチェック

1年間の自分の食生活をふりかえって、できた(O)・できなかった(X)をチェックしましょう。できなかったところは、次年度、意識してがんばりましょう！

まいにちあさ 毎日朝ごはんを食べた。	<input type="radio"/>	しょくじ 食事のあいさつがきちんとできた。	<input type="radio"/>	よくかんで食べるように心がけた。	<input type="radio"/>
すきらいしないで食べることができた。	<input type="radio"/>	ただ正しいはしの持ち方、食器の置き方ができた。	<input type="radio"/>	家で食事のお手伝いができた。	<input type="radio"/>
おやつは、時間と量を決めて食べた。	<input type="radio"/>	しょくじ 食事の前には手を洗った。	<input type="radio"/>	姿勢よく食べることができた。	<input type="radio"/>

## ～今日から減塩！ちよとずつ～

★1日の塩分摂取量の目標値★

成人男性7.5g未満 成人女性6.5g未満 小学生6g未満 中学生6.5g未満

## 減塩・適塩でおいしく料理のコツ パート2

減塩ポイント

味付けにメリハリをつける



たとえば…

うすあじ 薄味

しっかり味付け

うすあじ 薄味

すべての料理を薄味にするのではなく、一食の中で味付けにメリハリをつけることで、減塩でもおいしく食べられます。

※参考資料「減塩のコツ早わかり」(女子栄養大学出版部)

## 給食レシピ ひじき豆煮

ごはんぴったりの和食の定番お惣菜です。多めに作り置きしておく、朝ごはんのおかずとしても便利です。

詳しくはホームページをご覧ください。スマートフォンからもご覧いただけます。

給食レシピ



らくらくレシピ



広報「おみはちまん」3月号にも掲載されています！