



Table with columns for date, school type, menu items, and descriptions. It lists various meals like 'きつねうどん', 'あげパン', 'ハヤシライス', etc., along with their ingredients and nutritional information.

*給食棟へトりに行くものは、配膳表で確認しましょう。

*献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

*エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。

給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくらしたりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考へる人、献立をもとに給食をつくる人などです。これらの人たちの苦労や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができま



Dataで見る食育

郷土料理や伝統料理をどのくらいの頻度で食べていますか？

Table showing the frequency of eating local and traditional dishes. Categories include 'ほぼ毎日', '週に3~5日程度', '週に1~2日程度', '月に2~3日程度', '月に1日程度', '2~3か月に1日程度', 'それ以下', 'まったく食べない', and '無回答'.

郷土料理や伝統料理(自分の住む地域に限定しないで、日本全国の郷土料理や伝統料理を含む)を、どのくらいの頻度で食べているのかを聞いたところ、月に1回以上食べている人は63.1%でした。

気をつけたい塩分のとり過ぎ

塩分をとり過ぎると、高血圧やがんのリスクが高まります。日本の食生活は、塩やしょうゆ、みそなどの調味料を多用する傾向があるため、意識して減らすことが大切です。調味料は「かける」より「つける」と使用量が少なくなります。そのほか、めん類の汁は残したり、低塩の調味料を使用したり、外食や加工食品を控えたりする方法があります。

