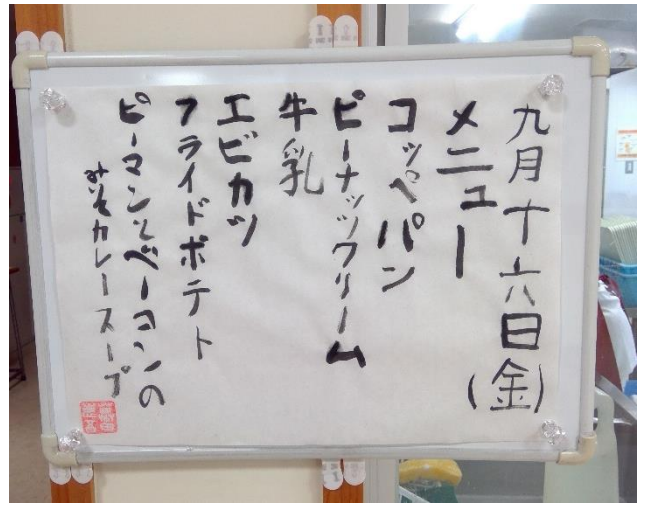


2022. 09. 16 【給食】

ふくしま健康応援メニュー:ピーマンとベーコンのみそカレースープ



ふくしま健康応援メニュー

ピーマンとベーコンのみそカレースープ



旬のピーマンと玉葱、人参、しめじの野菜がたくさん入っています。カレー風味にすることで、減塩しながらも満足感のあるスープになりました。

健康はバランスのよい食事から

県民の食生活の特徴は、野菜不足と塩分のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況です。そこで福島県では、ふくしま 食の基本として「主食・主菜・副菜のそろった食事+おいしく減塩」推進しています。

営業中

いつもの食事を4つの枠にあてはめてみよう！バランスはどうか？足りないところのないように食べよう！

<p>野菜【食事の1口目は、野菜ではじめよう！】 果物【1日1回とりましょう】</p> <h3>副菜</h3> <p>主に体の調子をととのえる。 野菜・きのこ・海藻などのおかず</p> 	<p>牛乳・乳製品【1日1回とりましょう】</p> <h3>主菜</h3> <p>主に体をつくるものとなる。 肉・魚・卵・大豆製品・乳製品のおかず</p> 
<h3>主食</h3> <p>主にエネルギーのもとになる。 ごはん・パン・めんなど</p> 	<h3>副菜(汁物)</h3> <p>主に体の調子をととのえる。 野菜・きのこ・海藻などが多い汁物</p> 

野菜もしっかり食べよう！
バランスよく食べよう！
毎月19日は食育の日

ふくしま“食の基本”推進事業 ランチョンマット