

# 2022. 11. 18 【給食】 ふくしま健康応援メニュー： ミネストローネ (キャベツ増量)

営業中

## ふくしま健康応援メニュー

### ミネストローネ (キャベツ増量)



福島県産カットトマトをふんだんに使用して  
塩分控えめでもトマトと野菜の濃厚な味わいが  
楽しめます。絶品ミネストローネができました！

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。



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！

<b>副菜</b> <small>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</small>	<b>主菜</b> <small>主に体をつくるもとにもなる。肉・魚・卵・大豆製品・乳製品のおかず</small>
<b>主食</b> <small>主に体の調子をととのえる。ごはん・パン・めん類</small>	<b>副菜(汁物)</b> <small>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</small>



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 ランチョンマップ



十一月十八日(金)

献立

コッペパン

牛乳

白身魚フライ

フライドポテト

「ふくしま健康応援メニュー」

ミネストローネ(キャベツ増量)

雪見だいふくの日 (7分)