

# 香味野菜をつかって、減塩給食

「家庭でも香味野菜を減塩に生かしましょう」

平成30年 7月13日（金）



## 【放送資料】

### 香味野菜をつかって、減塩給食

普段からしょっぱいものを食べていると、体によくないことがわかっています。特に、体中にある血管にダメージをあたえ、脳卒中という病気になりやすいそうです。

子どものうちから、食べ物の本当の味を知って、薄味でもおいしく食べられるようになることをめざして、給食の味付けは毎日薄味にしています。

「香味野菜」を使うのも、薄味でもおいしく食べられる工夫のひとつです。香味野菜は、シソやパセリ、ミツバなどの香りの強い野菜のことで、きょうは、きゃべつの和え物に「しょうが」を使っています。みなさんも、薄味を心がけましょう。