

## 9月7日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・かきたま汁
- ・さばの竜田揚げ(うま塩)
- ・かぼす和え



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳	米 (宇佐市産)	人参 (北海道産)
卵	油	ほうれん草 (熊本県産)
かまぼこ	でんぷん	乾し椎茸 (宇佐市産)
さば	砂糖	大根 (宇佐市産)
		きゅうり (宇佐市産)
		かぼす (宇佐市産)

### ぱくぱくだよい

大分県では、塩分のとり過ぎが原因で、高血圧の成人が多くなっていることから「うま塩」の取組を進めています。うま塩は、「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し、「うまい」塩分控えめの食事のことをいいます。今日の「さばの竜田揚げ」は、カレー粉を入れることで、しょうゆを減らしています。大人になって食習慣を変えるのは大変です。今のうちから、うす味に慣れましょう！