

令和8年7月13日(月)

「減塩」献立！

★果物(冷凍みかん)

★野菜のおかか和え
☺八王子産小松菜、にんじん

★牛乳

★赤魚の薬味焼き
☺八王子産にんにく、長ねぎ

★ごはん

★豚汁
☺八王子産にんじん、じゃがいも、大根、長ねぎ

塩分をひかえる工夫

塩分をとりすぎると、高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わるため、注意が必要です。



塩分をひかえる工夫をしましょう。

- ★ しょうがやにんにくなどの香味野菜を使う。
- ★ こしょうやからし、カレー粉などの香辛料を使う。
- ★ バジルなどのハーブや、レモンやお酢などの酸味を使う。
- ★ 旨みたっぷりの出汁を使う。
- ★ 調味料は上からかけずに、少量つけて食べる。