

食改だより



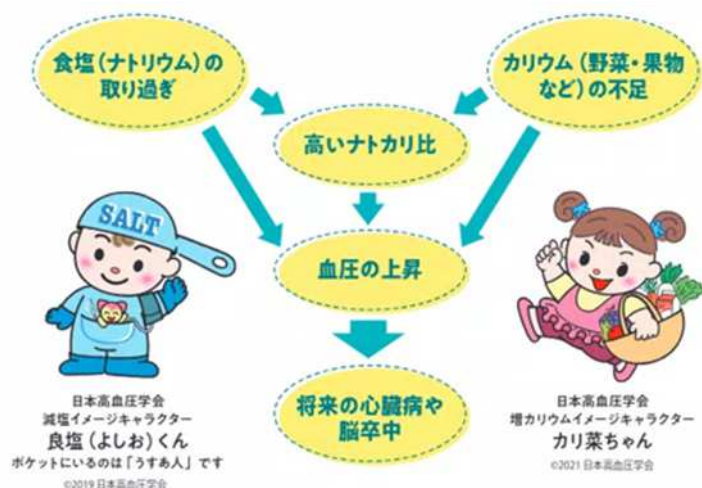
発行：令和 8 年 7 月 27 日

第 1 回 中央再研修を実施しました

6 月 16 日、18 日、19 日に第 1 回中央再研修を行いました。3 日間で 54 名の方に参加をしていただきました。

研修は「ナトカリ比と血压対策」と題して最近さらに注目されているナトカリ比について講話をおこないました。血压対策といえば「食塩（ナトリウム）を減らす」のイメージが強いと思います。しかし、それだけでなく食塩を体の外へ出してくれる「カリウム」が多く含まれている食べ物（野菜や果物）を摂ることが大切です。

そして、基本である主食・主菜・副菜を忘れずに・・・



～ 研修の様子 ～



調理実習は野菜摂取・減塩を意識した献立です。

主菜で使ったカレールーも少量だと塩分はそんなに増えません。

副菜もマヨネーズや酢で味をつけることで減塩につながります。



献立紹介

- ・鶏肉のカレーあんかけ
- ・枝豆と豆腐のサラダ
- ・ブロッコリーの和え物
- ・バナナプリン



～ 食育事業の紹介 ～

今年度も食育事業が始まりました。一部ですが事業の様子を紹介します。
いつもご協力いただきありがとうございます。

吉川みどり保育所カレー作り

3, 4, 5 歳児の園児たちがカレー作りを行いました。
子ども達の前で材料を炒めることにより、五感を使った
体験となりました。
野菜が苦手な園児もいつもより沢山食べてくれたようです。



香我美中・野市中コッ骨青春講座

成長期に必要なカルシウムたっぷりの調理実習を行いました。各班に食改さんが入る
ことで生徒達も安心して調理ができていました。自分たちで作った料理はおいしかった
ようです。家でも作りたいとの声も聞かれました



特定健診啓発

食改コーナーでは再研修でもお話した
「ナトカリ比」について啓発しました。
再研修の内容を参考に丁寧な啓発を
してくださりありがとうございました。

