

食べちゃおう&うましお講座



理想的な塩分・野菜摂取量
(給食の場合)

【塩分】1食あたり 2g未満

【野菜】1食あたり120g以上

この日のメニューは…

【塩分】 1.9g

【野菜】 150g

恒例となった**保健師さん**と**栄養士さん**の最強コラボによる「給食食べちゃおう会」と町健康福祉課主催の「うましお(減塩)講座」のタイアップ事業です。



「減塩」は県レベルでも大きな課題の一つですが、阿武町もまさに町民あげて取り組むべき喫緊の課題だとか。学校給食をとおして1食分の望ましい塩分摂取量や減塩の工夫を知り、家庭での食生活改善に繋げる取組です。