

★ 給食ブログ ★



2026年 4月 20日 (月)



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- いわしのみそ煮
- 揚げじゃがのそぼろあんかけ
- すまし汁



< 給食ニュース >



今日は、すまし汁が登場しました。

王寺町立学校給食センターでは、サバ、イワシ、カツオなど、さまざまな魚が入っただしパックで、丁寧にだしを取っています。そうすることで、魚のうま味がしっかり感じられ、塩分控えめな味付けでも、風味豊かな味わいになります。これは減塩にもつながる大切なポイントです。

ご家庭でも、汁物を作るときに出汁を意識することで、無理なく減塩に取り組むことができます。毎日の食事の中で、ぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。