



Main table with columns for date, meal type, ingredients, and nutritional values (Energy, Protein, Fat, Salt).

新緑が目に見え、鮮やかな季節となりました。新年度が始まって1か月が立ちましたが、心や体に疲れは出ていないでしょうか？

減塩 (Reduction of Salt) icon and text.

ソースやしょうゆ、かけすぎ注意 (Sauce/Soy sauce, watch for over-salting) icon and text.

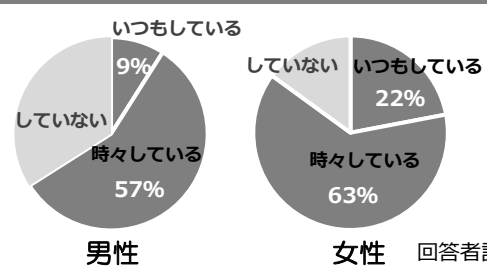
めん類の汁は、飲み干さないで (Noodle soup, don't drink it all) icon and text.

調味料はかけずに「ちょんちょん」 (Seasoning, don't pour, just dip) icon and text.

今月の地産地消 (Local products this month) text: 米, たまねぎ, にんじん, アスパラガス, にんにく

塩分のとり過ぎは、日本全体がかかえる健康課題のひとつです。昨年度、つるぎ町食育推進委員会が保育所～中学校に通う子どもの保護者を対象に行ったアンケートでは、右のような結果でした。

塩分をとりすぎないようにしていますか (Are you taking care not to overeat salt?)



"食育の日"の献立 (Menu for Nutrition Day) text: 今月は、つるぎ町産のアスパラガスを使ったアスパラサラダです。