

「大人も一緒に…」 ～11月の食育掲示～

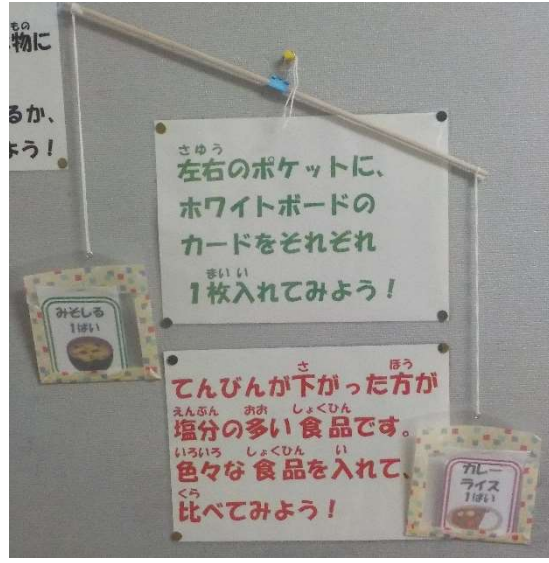
○11月28日

11月の食育掲示「塩博士になろう！～食べ物編～」



下の食品の中で

どれが1番 塩分が多く
どれが1番 少ないか
わかるでしょうか？



塩天秤に
食品カードを入れると

どちらに塩分が多いか
わかります。

さらに クイズ



加工食品は
ひかえめに

かけるより
「つける」

おやつは
「量」をきめて

ハムやちくわな
どの加工品にも
塩が多く使われ
ています

しょうゆやソー
スなどの調味料
は、ひかえめにし
ましょう

しょっぱいおやつ
は、つい食べ過ぎ
てしまうので、注
意が必要です

大人が知っているても 役立つ掲示

来校の際には ご覧になってください。