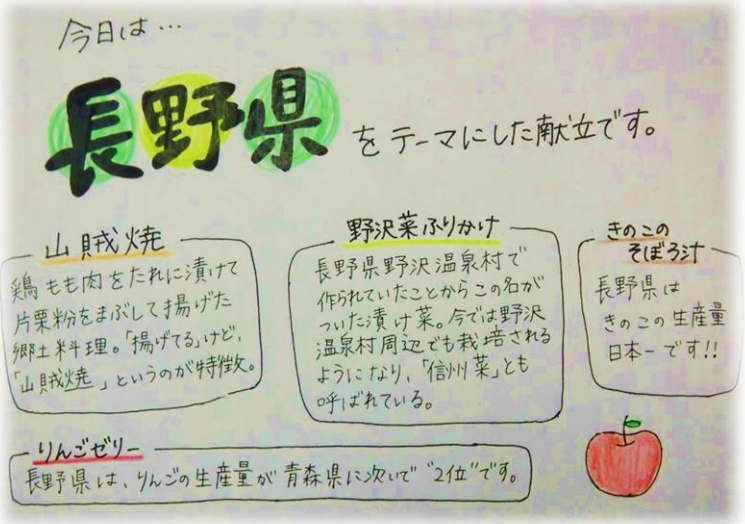
令和４年9月13日（火）

〈今日の献立〉
・ごはん
・牛乳
・きのこそぼろ汁
・山賊焼
・野沢菜ふりかけ
・りんごゼリー

今日は『長野県』をテーマにした献立です。長野県は健康寿命が男女ともに日本一です。その理由の一つに「県民減塩運動」というのがあります。長野県は伝統的な食生活で塩魚や濃いみそ汁、漬物をよく食べるため、塩分過多で脳卒中などで亡くなる人が多く、50 年ほど前の脳疾患による死亡率は全国ワースト１でした。それを改善しようと県をあげて取り組まれたのが「県民減塩運動」です。みそ汁は一日一杯、ラーメンやそばの汁は半分残すなど日頃の生活を自治体の推進員が各家庭をまわり指導を行っているそうです。