

食育だより

☆毎月19日は食育の日☆

【お願い】
給食で使う食器類はみんなで使うものです。大切に扱いましょう。

令和6年4月号
川口市立鳩ヶ谷中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます

学校給食の紹介

●学校給食の目標●学校給食には7つの大きな目標があります（学校給食法第2条）

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。



④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。



⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



●学校給食の栄養●

学校給食では、栄養素ごとに1日に必要とされる量の33~40%をとれるようにしています。また、不足しやすいカルシウムは50%、とりすぎが心配される食塩については1日の目標量の1/3未満になるよう考えています。さらに給食は主食（ご飯・パン・めん）+主菜（肉・魚・卵）+副菜（野菜のおかず）+汁物+牛乳のように一汁二菜で提供されます。

今年度の献立のテーマは、「丈夫な体をつくろう!」です。

1学期は“減塩”メニューが登場します。食塩をたくさんとってしまうと病気になりやすく、日頃から薄味の食事に慣れておくことが大切です。

~献立紹介~

24日(水)

ごはん 牛乳 けんちん汁
鶏肉のカレー揚げ 小松菜のサラダ

「けんちん汁」には、かつおだしを使用しています。だしをしっかり効かせることで、塩分が少なくてもおいしく仕上がります。また給食では、しょうがをアクセントに使用しています。しょうがやねぎなどの薬味をうまく利用することも薄味のコツの1つです。



「鶏肉のカレー揚げ」は、味付けにカレー粉を使用しているため、料理に辛味・香り・色味が加わるので味付けの塩分を減らしても満足感が得られます。

酢やレモンなどの酸味は塩味を際立たせるため、上手に利用することで食塩の摂取を減らすことができます。「小松菜のサラダ」では和風ドレッシングを使用しています。



鳩ヶ谷中学校の給食について

鳩ヶ谷中学校では9名の調理員さんが、校内にある給食室で毎日安全でおいしい給食をつくるためにがんばっています。ご飯は給食室内にある炊飯器で炊きたてのものを、汁物は、かつお節や煮干しでだしをとって提供しています。

給食当番はしっかり手洗いをし、白衣・帽子・マスクを正しく身に付けて手の消毒を行い、配膳室まで給食を取りに来てください。給食当番以外の人も手洗いをし、給食の準備を整えましょう。

★毎日心をこめて作っています。残さず食べましょう!

