



# 食育だより

川口市立鳩ヶ谷中学校  
令和6年5月号

○毎月19日は食育の日○

新学期が始まって早くも1ヵ月が経ちました。新しい環境にも慣れてきた一方で疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心掛け、朝ごはんをしっかり食べて元気な心と体を作りましょう。



～今年度の給食テーマ～



## 『丈夫な体をつくろう!』 1学期は減塩献立が登場します。

塩は、体を正常に機能させるためには欠かせないものですが、摂りすぎてしまうと生活習慣病を招く恐れがあります。減塩を意識した献立ですが、決して味が薄いわけではなく、美味しく食べることができる工夫がされています。

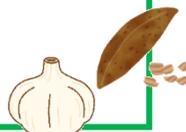
**17日(金) ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのしょうが入りスープ  
鶏肉のにんにくソースがけ おかかきんぴら りんごゼリー**

「豚肉とキャベツのしょうが入りスープ」は、かつお節でだしをとり、しょうがを十分に効かせています。だしや香味野菜を使用することで塩分を控えた味付けにしました。

「鶏肉のにんにくソースがけ」のにんにくは、食欲を増進させる効果のある成分が含まれています。さらにソースをあとからかけることで、塩味をより感じやすく塩分を控えていてもおいしく食べることができます。

いつもの味付けにかつお節をプラスした「おかかきんぴら」は、れんこん・ごぼう・にんじんと、野菜豊富な具材でも香りとうまみを効かせて仕上げることができます。

味付けの特徴を感じながら、ぜひ減塩を意識してみましょう。



## 鳩ヶ谷中学校の給食室を紹介します!

鳩ヶ谷中学校の給食は、9名の調理員さんで作っています。



ごぼうの皮を1本ずつむいている様子です。野菜は、ゴミや汚れが入らないように3回水をかえて洗浄します。

みそ汁などの汁物は、かつお節や煮干しで出汁をとっています。



大きな釜で、550人分の副菜や汁物を作ります。

クラスによって量のバラつきがないように計りながら配缶します。

1人が「これだけ」と思って残した給食は、全校分集まるとたくさんの残菜になります。中学生に必要な栄養を考えて作っていますので、残さず食べてもらえると嬉しいです。

