

# センターだより

【お願い】

みんなが気持ちよく使うために、給食で使う食器などは大切に扱いましょう。

【中学生用】

令和6年4月号

川口市立元郷学校給食センター

## 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。

### 給食センター紹介



みなさんの給食は、「元郷学校給食センター」で作られています。

栄養士・調理員・配送員など合わせて約100人で、11校の小学校と10校の中学校の給食を作っています。全部で約11000人分になります。

★毎日心をこめて作っています。残さず食べましょう！



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。

### 今月の減塩ポイント

食塩を多く含む食事・食材を控える

日本人の食生活は食塩が多くなりやすい特徴があります。外食メニューや加工食品は、比較的食塩を多く含んでいるため、利用する回数や使用する回数に気を付けましょう。

### 献立紹介

26日(金)

ごはん・牛乳・具たくさんみそ汁・豚肉のゆず香和え・おかかきんぴら

「具たくさんみそ汁」は、たくさんの食材を使用することで、汁の量を減らすことができ、また、油揚げを入れることによりうま味が増します。「豚肉のゆず香和え」は、ゆずの風味により、塩分が控えめでもおいしく食べることができます。「おかかきんぴら」は、鶏肉、ごま、かつお節を使用することで、うま味が増すため、しょうゆの使用量を減らすことができます。