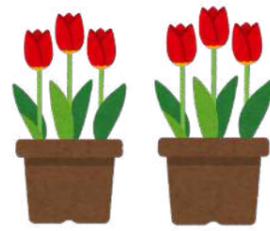


# センターだより



<お願い>

食器やスプーンは、みんなが気持ちよく使えるよう大切に近づきましょう。

小学生用

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。新学期が始まりました。給食センターでは、みなさんが元気に成長して欲しいという願いを込めてこんだてを作成し、安全で安心な給食を作っています。

また、旬の食材を使った季節のこんだてや行事食なども提供します。しっかりと食べて、元気に過ごしましょう。

今年度のこんだてのテーマ



## 丈夫な体をつくろう！

1学期は減塩についてです。食塩をたくさんとってしまうと病気になりやすく、日ごろから薄味の食事に慣れておくことが大切になってきます。

今月の減塩ポイント

食塩を多く含む食事・食材をひかえる

外食メニューや加工食品は、比較的食塩を多く含むので、利用、使用する回数には、気をつけましょう。

こんだて紹介

ごはん、牛乳、臭だくさんみそ汁

豚肉のゆず香和え、おかかきんぴら

「臭だくさんみそ汁」は、臭の量を増やすことで、みその使用量を減らしています。また、「豚肉のゆず香和え」は、柑橘の果汁をたれに使うことで、風味よく薄味でもおいしく食べることができます。そして、今回の「きんぴら」には、少量のしょうゆでもうま味を感じやすくなるようにおかかを使用して減塩に努めています。

## 給食のきまりを守ろう



給食の前には、きれいに手を洗いましょう。



食器をていねいにつかいながら、給食の準備・片付けをしましょう。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとしましょう。



苦手なものでも、まずは一口食べてみましょう。

## 給食センターの紹介

みなさんの給食を作っているのは「元郷学校給食センター」です。

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。

心を込めて一生懸命作っていますので、残さず食べてもらえるとみんな嬉しい

気持ちになります。

