

No. 5 R 3. 8
 栄養教諭 中村 智子
 しょくいくだより
 ぱくぱく

夏休みは、楽しく過ごすことができましたか？夜ふかしや朝寝坊が続いて生活リズムが乱れていませんか？

朝から元気に1日を始められるように、また、熱中症の予防のためにも早起きをして、しっかりと栄養バランスのよい朝ごはんを食べるように心がけましょう。

2学期の給食スタート！

27日(金)から早速2学期の給食が、お楽しみ献立の「ドライカレー、じゃがいものマリネ、冷凍パン」でスタートしました。

2学期以降も感染症予防のために、手洗いをしっかりし、おしゃべりをせずに食事をする指導を徹底したり、スクールシールドを活用したりしながら、給食を実施していきます。



どの学級でも、美味しく食べる姿や、おかわりに手を上げる姿がたくさん見られて嬉しくなりました。2学期も調理員さんたちと力を合わせ、安全・安心・美味しい給食をつくるために頑張ります！

～9月は「北九州市減塩普及月間」です～

給食では、1食の塩分を2g程度にすることを目標に献立を立てています。そこで、減塩ポイントを紹介します。

①うま味・酸味・香りを活用する

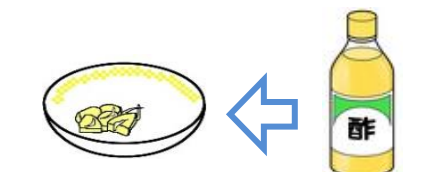
汁物は昆布、いりこ、かつお節などから時間をかけてだしをとります。だし汁を使うことによって、薄味でもうま味を感じることができます。また、肉や魚、きのこや干しいたけなどの乾物からもうま味が出ます。



給食のだしとりの様子



気温の高い時期は、酢など酸味のあるものや、トウバンジャンなど辛味のある調味料を利用することによって、減塩だけでなく、食欲を増すこともできます。



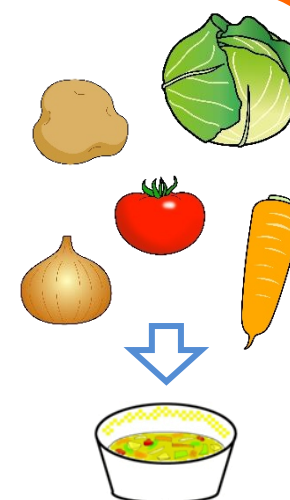
じゃがいものマリネ



ピリ辛肉じゃが

②汁の水分量を減らす

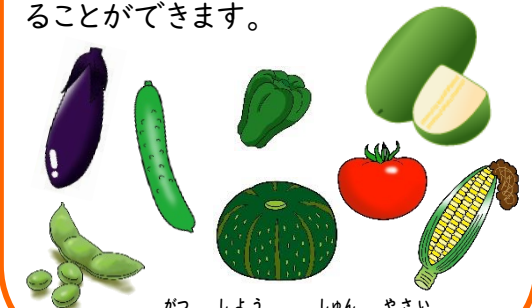
給食では、汁に対する具の量を多くしています。これは、必要な栄養素を確保するためだけでなく、具が多いことによって全体に占める汁の割合を減らし、結果として塩分を抑えることができるからです。塩や醤油などの摂取を減らすための効果的な方法です。



カレースープ

③旬の食材を使う

地元の食材を旬の時期に多く取り扱えるよう努力しています。旬の食材を使うことにより、薄味でも食材のもつ味を感じ、おいしく食べることができます。



8・9月に使用する旬の野菜