

## 11月19日は いい食育の日



ごはん 豚肉のしょうが炒め おでん  
あずき団子 さつまいものみそ汁

今回は“減塩”をテーマとして、市立の認定こども園、小学校、中学校で「<sup>だし</sup>出汁」を活かした給食を11月18日（金）に提供します。

中学校給食では、普段から昆布とかつお節で出汁を取り、それを汁物や煮物、和え物、献立によってはご飯を炊く水分としても利用しています。出汁のうま味を感じられれば少ない塩分でも十分に満足感が得られます。それを実感していただくために、この日は通常よりも濃いめの出汁を取り、おでんとみそ汁に使います。ぜひ味わってみてくださいね！



6月は減塩の手段として梅や酢を使ったよ。今回はだしを使った取り組みです。早い時期から食塩摂取量を少なくすることで高血圧を予防することができるよ。

減塩するための工夫には他にどんなものがあるんやろ？クイズにも挑戦してみよう！



## リピート希望献立 上位5献立決定！

7月から9月上旬にかけて、配膳室を利用する生徒の皆さんに、掲示された献立のうち自身の食べたい献立にシールを貼って投票していただきました。上位5つの献立は2月に人気献立 WEEK！として登場します。ぜひご利用ください！



## プレゼントキャンペーン開催中！

11月1日（火）から11月30日（水）までに食育クイズ※に正解した生徒には蛍光ペンセットを、期間中に給食を5食以上喫食した生徒にはクルトガシャープペンシルをプレゼントします。詳しくは中学校給食通信特別号をチェックしてください。※中学校給食通信特別号のQRコードより回答してください。

### 12月のおすすめ！献立紹介

12月14日（水）ピラフ ローストチキン もみの木型ハンバーグ

小松菜のバターソテー フライドポテト チョコタルト アシドミルク



「ピラフ」は米にベーコンや玉葱などの具を加え、コンソメ、バターなどで味つけをして炊き上げます。「ローストチキン」に「もみの木型ハンバーグ」、「チョコタルト」、「アシドミルク」などが付いた、スペシャルなクリスマス献立です。



12月15日（木）わかめごはん（小盛）うどん ぶり大根風 かぼちゃの甘煮 ゆずゼリー 牛乳

かぼちゃやゆずを用いた冬至献立です。「ぶり大根風」は魚の苦手な人でも食べやすいように、下味をつけたぶりを一度油で揚げしてから煮ています。ゆずゼリーはさっぱりとした甘さのゼリーです。