



市長の公務日記 シン・市長 が行く！



市長の部屋

学校給食をいただきました！

とき 7月7日
ところ 川上小学校



「恵那どり」を使った学校給食を、川上小学校の皆さんといただきました！(27ページ参照)

川上小学校は、旧川上村出身の栄養学者である原徹一さんにより、副食提供による学校給食を日本で初めて実施した学校です。地域の偉人である原さんについてお話ししながら、いま現在

の学校生活のことや未来のことなど、ワクワクしながらたくさんお話しさせていただきました。

こどもたちの笑顔とおいしい給食に、たくさんの元気をいただいた一日でした！

中津川市長 小栗仁志



食べて健康レシピ

☆野菜たっぷり・おいしく減塩☆

ピーマンとえのきのバターぽん酢



1日 350g
野菜を
食べよう

1日の食塩摂取量の目標は

・男性7.5g未満・女性6.5g未満・高血圧の方6g未満

健康レシピ情報

市ホームページに、手軽に作れる野菜料理を紹介しています。「健康レシピ」で検索またはこちらの二次元コードからご覧ください。



問 健康課(☎内線639)



1人分の栄養価

エネルギー	カルシウム	たんぱく質	食物繊維	塩 分
38 kcal	5 mg	1.8 g	2.5 g	0.4 g

材料(2人分)

- ピーマン 1～2個(50g)
- えのき 1袋(100g)
- バター 5g
- ぽん酢しょうゆ 小さじ2(12g)

作り方

- ① ピーマンは種を取り、千切りにする。えのきは半分に切る。
- ② フライパンにバターを熱し、ピーマン、えのきの順に炒め、ぽん酢しょうゆを加えて全体に絡める。

人の動き 令和8年6月末現在

人口	71,799人	(-77人)
男	35,317人	(-29人)
女	36,482人	(-48人)
世帯数	32,226世帯	(+279世帯)

数値は外国人含む、()内は前月比

スマホで
広報紙

市からの
情報GET

編集後記

今年度から、市の公式インスタグラムで、広報紙発行のお知らせを動画でお届けしています。動画には特集記事にご協力いただいた方々に出演していただいています。ぜひ広報紙とあわせてお楽しみください。