

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。

しょうがくせいよう
小学生用
れいわ ねん がつこう
令和7年4月号
かわくちしりつがつこうきゅうしょく
川口市立学校給食センター

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、安心して安全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



かむ力を育てよう！

かむ力を育てることにより、心や体の成長がみられ、より良い
生活ができるようになります。そこで今年度は、「かむ力を育てよう！」
をテーマにしました。弥生時代の卑弥呼の食事は、とても固い食べ物がおお
多かったといわれており、かむ回数が現代の食事の6倍だったそうで
す。これから毎月よくかむ8大効用、「ひみこのはがいでーぜ」について
紹介していきます。

給食のきまりを守ろう



給食の前には、きれいに手を洗きましょう。



食器をていねいにつ
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「南平学校給食センター」
です。栄養士・調理員・配送員など合わせて約50人で、9校の小学校と
7校の中学校の給食を作っています。全部で約8000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。



こんだて紹介

24日（木）かみかみごはん、牛乳、
新たまねぎのみそ汁、さばの塩こうじ焼き

「かみかみごはん」には、とり肉・刻み昆布・にんじん・ごぼう・さ
つま揚げと、よくかんで食べる食材がたくさん使われています。にん
じんやごぼうには食物せんいが豊富に含まれていますが、食物せんい
は体の中で分解されにくいので、歯でしっかりと細かくかんでから飲
み込む必要があります。

「さばの塩こうじ焼き」には骨があります。よくかんで食べることに
より小さな骨も見つけることができます。気を付けて食べましょう。

