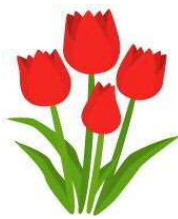


# センターだより



## ご入学・ご進級おめでとうございます



給食センターでは皆さんの健やかな成長を願って、

安全安心で栄養バランスのよいおいしい給食を作れるよう頑張っています。

### 学校給食について

◇学校給食には7つの大きな目標があります（学校給食法第2条）

① 健康の保持増進 ② 望ましい食習慣を養う ③ 社交性及び ④ 生命及び自然への感謝

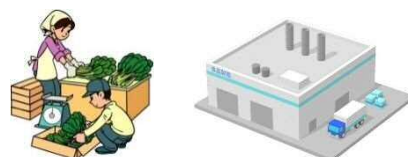
協同の精神を養う



⑤ 勤労を重んずる態度

⑥ 伝統的な食文化を知る

⑦ 食料の生産・流通への理解



### 給食センター紹介



みなさんの給食は、

「**南平学校給食センター**」で  
作られています。

○調理食数

小学校 9校 約 4200食

中学校 7校 約 3800食

合計

約8000食

○配送中学校

東中学校 仲町中学校

西中学校 十二月田中学校

南中学校 元郷中学校 領家中学校



★毎日心をこめて作っています。残さず食べましょう！

【お願い】

みんなが気持ちよく使うために、  
給食で使う食器などは大切に扱い  
ましょう。

【中学生用】

令和7年4月号

川口市立学校給食センター

今年度のテーマ

「**噛む力を育てよう！**」

よくかむことは、歯やあごの成長  
に必要なだけでなく、大人になっ  
ても健康保持のために大切なこと  
です。

「ひみこのはがいて」という標  
語を知っていますか？これは、弥生  
時代の卑弥呼の食事はかむ回数が  
現代の食事の6倍だったといわれ  
ており、おそらく卑弥呼は良い歯、  
良い歯茎をしていたという想定か  
らうまれたキャッチフレーズです。

これから毎月「ひみこのはがいて」  
について紹介していきます。



献立紹介



**22日（火）かみかみごはん 牛乳 呉汁 厚焼きたまご**

「かみかみごはん」のにんじん、ごぼうなどの根菜類は食物せんいが豊富に含まれています。食物せんいは体内でほとんど分解されないため、十分にかんで細かくしてから飲み込む必要があります。鶏もも肉は、にわたりの脚からももの付け根にかけての部位です。筋肉が多くかみごたえがあります。

「呉汁」は埼玉県郷土料理で、つぶした大豆が入った栄養たっぷりの献立です。

「呉汁」にも根菜であるにんじん、だいこん、じゃがいもが入っています。大豆も食物せんいが多く固いため、十分にかんで細かくしてから飲み込む必要があります。豚もも肉は赤身が多い部位です。せんい質でかみごたえがあります。

よくかんで、それぞれの食材を味わって頂きましょう。

よくかんで食べると

いいこといっぱい！

ひ…肥満を防ぐ

み…味覚の発達をうながす

こ…言葉の発音がはっきりする

の…脳の発達をうながす

は…歯の病気を防ぐ

が…ガンを予防する

い…胃腸の働きをよくする

ぜ…全身の体力向上と全力投球