

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いてみましょう。

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6月号

かわぐちしりつがっこうきゅうしよく
川口市立学校給食センター

6月は食育月間です

毎年6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』です。毎日元気に過ごすためには、しっかり食事をとることが大切です。大人になっても健康に過ごすために、何をどのように食べればよいのかを知る勉強が『食育』です。



6月4日～10日は『歯と口の健康週間』



かむってなぜいいの？

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもよいことがあります。



記憶力を高めて
くれます。



リラックスできます。



むし歯を予防し
てくれます。



消化・吸収をよくし
てくれます。



歯並びや発声が
よくなります。



表情が豊かに
なります。



運動能力を発揮
できます。



食べ過ぎを防いで
くれます。

かみごたえのある食べ物

<野菜（大きめにカット）>

きゅうり、ごぼう
れんこん、にんじん

など

<乾物>

乾燥大豆、かんぴょう
こんぶ、煮干し、するめ

など

<魚介類>

いか、たこ
貝類、干物

など

今年度のこんだてのテーマ



かむ力を育てよう！

8大効用 ひみこのはがーぜ

み

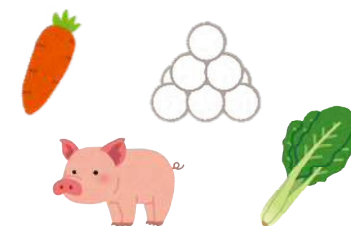
味覚の発達

よくかむと素材のそのものの味がよくわかるようになり、子供たちの味覚の発達につながります。

こんだて紹介 16日(月)

ごはん、牛乳、まゆ玉汁

豚肉のしょうが焼き、小松菜とひじきのツナ和え



「まゆ玉汁」は、秩父地方の郷土料理で、「まゆの出来がよくなるように」と願いを込めた団子が入っています。「豚肉のしょうが焼き」は、切り身が大きくかみ応えがあります。「小松菜とひじきのツナ和え」に使われている小松菜やひじきは、歯を丈夫にする「カルシウム」とお腹の調子を整える「食物せんい」が豊富です。

食べ物のうま味を感じながら、よくかんで食べましょう。

6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

埼玉県産の食材を多く使ったこんだてや、埼玉県の郷土料理が登場します。

川口市：鉄骨ちらし、鰯物汁、川口ほうれんそうウインナー、川口みそのスタミナ焼肉

秩父地方：おっきりこみ、みそポテト、まゆ玉汁、かてめし

行田市：ゼリーフライ

寄居町：寄居町みかんゼリー

埼玉県産の食材が多いメニュー：

むさしのクリームスープ、彩の国汁



埼玉県マスコット
キャラクター
「コバトン」

など