

センターだより

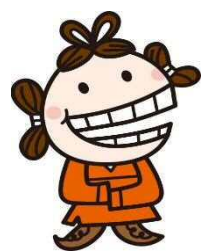


【お願い】
みんなが気持ちよく使うために、給食で使う食器などは大切に扱いましょう。

【中学生用】
令和7年6月号
川口市立学校給食センター

噛む力を育てよう！

現代の食生活は「軟食時代」と言われ、軟らかいものを好んで食べるという傾向が強くなっています。その結果「かまない子」「かめない子」が増えてきています。そこで「かむ」ことに注目して、今年度は「噛む力を育てよう！」を献立のテーマにしています。いま一度「かむ」ことを見直してみましょう。



8大効用 ひみこのはがイーゼ

今月はひみこのはがイーゼの「み」を紹介します。

み

味覚の発達



よくかむことで、だ液の分泌が増え、味覚情報の伝達を助けます。また、食べ物の形や固さを感じることができるようになったり、食べ物を細かくすることで、食べ物が舌に広がり、食べ物本来の味がよくわかるようになります。



歯に良い食習慣を身につけよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

中学生の時期になると、乳歯から永久歯に生えそろういます。これから一生永久歯を使い続けるためにも、歯に良い食習慣を身につけ、丈夫な歯を維持できるようにしましょう。



急いで食べたり、飲み物で流し込んだりせず、よくかんで食べましょう。



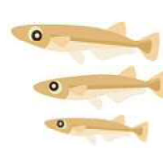
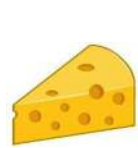
いろいろな食品を組み合わせ、主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事を心がけましょう。



1日2回以上、しっかりと歯みがきをして、むし歯を予防しましょう。



スルメやナッツ類などのかみ応えのある食品や、バナナやふかし芋など甘さ控えめなおやつを選んでみましょう。



牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品・小魚・ひじき・小松菜などに多く含まれる、歯の主な材料となるカルシウムを積極的にとるようにしましょう。

献立紹介



10日（火）

かてめし 牛乳 まゆ玉汁 豚肉のねぎしょうがソース

今年度の献立テーマ「噛む力を育てよう！」に沿った、かみ応えのある食材を多く使用した献立を紹介します。

「まゆ玉汁」は秩父地方の郷土料理です。

だいこん、にんじんなどの根菜類は食物せんいが豊富に含まれています。食物せんいはかまないと細くならないため、よくかみ砕いてから飲み込む必要があります。玄米団子は弾力があり、かみ応えがあります。のどに詰まりやすいため十分にかんで食べましょう。

「かてめし」は秩父地方を中心とした埼玉県郷土料理です。

かてめしにも根菜類であるごぼう、にんじんを使用しています。干しいたけや高野豆腐などの乾物も食物せんいが豊富に含まれています。また、乾物はかめばかむほど味が出てくる特徴があります。

「豚肉のねぎしょうがソース」の豚ロースは、豚の胸から腰の部分にかけての背中側の肉を指します。歯ごたえがあり、よくかんで食べることでうま味が感じられます。

6月は 彩の国ふるさと学校給食月間

今月は、埼玉県の郷土料理や県産の食材を使った献立を多く取り入れています。

〈埼玉県の郷土料理〉

5日（木）：おっきりこみ、みそポテト

10日（火）：かてめし、まゆ玉汁

20日（金）：呉汁

26日（木）：ゼリーフライ

〈埼玉県で生産量が多い食材を使用した献立〉

5日（木）：狭山茶豆乳プリン（お茶）

6日（金）：寄居町みかんゼリー（みかん）

9日（月）：むさしのクリームスープ（さつまいも・ブロッコリー）

10日（火）：豚肉のねぎしょうがソース（豚肉・ねぎ）

13日（金）：彩の国汁（豚肉・こまつな・さといも・ねぎ）

16日（月）：ブロッコリーと根菜のサラダ（ブロッコリー）

17日（火）：さといものうま煮（さといも）

20日（金）：しゃくし菜ふりかけ（しゃくし菜）

26日（木）：ねぎ豚うどん（ねぎ）

27日（金）：だいこんと小松菜のみそ汁（こまつな）

30日（月）：花野菜サラダ（ブロッコリー）

〈川口市にちなんだ献立〉

4日（水）

鉄骨ちらし、錨物汁、
川口ほうれんそうウインナー
24日（火）
川口みそのスタミナ焼肉



埼玉県マスコット
「コバトン」