

# 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。

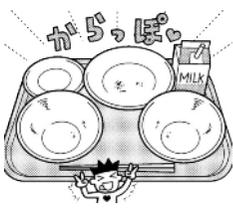
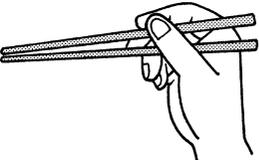
しょうがくせいよう  
小学生用

れいわ ねん がつごう  
令和8年3月号

かわく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

## 1年間の食生活を振り返ろう

3学期も残りわずかとなりました。みなさんは、このセンターだよりを通して、給食・食べ物・健康・栄養などについて学んできました。ここで、最後に自分の食生活を振り返り、チェックを試みましょう。昨年の自分と比べて、どのくらいできるようになったでしょうか。もしできていないことがあれば、もう一度食生活を見直してみましょう。

<p>てあら 手洗い・うがい・消毒がきちんできましたか？</p> 	<p>あさ 朝ごはんをしっかり食べましたか？</p> 	<p>よくかんで食べることはできましたか？</p> 	<p>すききらいしないで食べることはできましたか？</p> 
<p>きゅうしよく 給食の準備を協力してできましたか？</p> 	<p>しよくじ 食事に 관련된人々や、自然の恵みに感謝して食べることができましたか？</p> 	<p>はしを正しく持つことはできましたか？</p> 	<p>かむ力を育てるのに必要なことが学べましたか？</p> 

## 今年度のこんだてテーマ



## かむ力を育てよう！

### 8大効用 ひみこのはがいで

一年を通してかむ力について、学んできました。8大効用の「ひみこのはがいで」は覚えられましたか？最後の復習に振り返ってみましょう。



- ひ・・・肥満を防ぐ
- み・・・味覚の発達
- こ・・・言葉の発音、はっきり
- の・・・脳の発達
- は・・・歯の病気を防ぐ
- が・・・ガン予防
- い・・・胃腸の働きを促進
- ぜ・・・全身の体力向上と全力投球

## こんだて紹介 16日(月)

切り干し大根入りビビンバ、牛乳

トック入りスープ、しゅうまい



切り干し大根は、大根を細切りにして乾燥させて作られます。乾燥させることにより、甘味が増し、うま味や栄養が凝縮します。カルシウムが多く含まれていますが、食物繊維も多いのでよくかむ必要があります。

カルシウムをよくとり骨や歯を強くすることで、かむ力が強くなります。8大効用を感じる事ができた一年になったのではないのでしょうか。



6年生のみなさんはもうすぐ卒業ですね。6年間食べた小学校の給食ともお別れです。

給食は、みなさんの健康を考え、たくさんの方が関わって作られています。これからも食べることの大切さを忘れず、元気に成長して行ってほしいと願っています。

