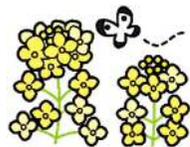


センターだより



【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8年3月号

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

今年度も残すところあとわずかとなりました。みなさんは、学校や家庭で、どのような食生活を送ってきましたか？ この1年間の食生活を振り返ってみましょう。

朝ごはんを毎日食べましたか？

朝にしっかりと食べることで、1日の生活リズムが整います。また、脳が活発に働いて集中力が高まります。



よくかんで食べましたか？

よくかむと、消化を助ける・むし歯を防ぐ・脳の働きをよくする等のよいことがたくさんあります。



衛生に気をつけて食べましたか？

食中毒やウイルスの感染を防ぐために、食事の前には手をよく洗う、調理の際にはよく加熱する等に気をつけましょう。



食事のマナーに気をつけて食べましたか？

食事のマナーを守ることによって、みんなが気持ちよく食べることができます。



カルシウムを意識してとることができましたか？

カルシウムは骨や歯を丈夫にするために必要な栄養素です。給食のない日も意識してカルシウムを補給しましょう。



苦手なものも食べようと努力しましたか？

苦手なものをなくすことで、栄養バランスも整いやすくなり、食事も楽しくなります。



旬の食材に関心を持って食べましたか？

旬の食材は、栄養価が高い・値段が安い・おいしい等、よい点がたくさんあります。旬を知り、かしく食べましょう。



感謝して食べましたか？

食べ物の命をいただくことや、作ってくれた人々に対して、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



3年生のみなさん

卒業おめでとうございます



中学校を卒業すると、多くの人は給食がなくなり、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。「何をどう食べたらいいかな？」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。給食は、成長期に必要な栄養素がとれるように考えられています。給食のように、主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事を心がけましょう。

そして、日本人は中学校卒業と同時に、カルシウムの摂取量が急に減少するというデータがあります。みなさんは成長期の真っ只中です。牛乳や乳製品、小魚、大豆製品、青菜など、カルシウムをたくさん含んだ食品を、特に意識してとり続けてほしいと思います。

みなさんが食を楽しみ、生涯に渡って健康でいられるように祈っています。

今年度のテーマ：「噛む力を育てよう！」



8大効用 ひみこのはがいーぜ

今年度「噛む力を育てよう！」というテーマで献立作成をしました。皆さんは意識して噛むことができましたか？

- ひ・・・肥満を防ぐ
- こ・・・言葉の発音はっきり
- は・・・歯の病気予防
- い・・・胃腸の働きをよくする
- み・・・味覚の発達
- の・・・脳の発達
- が・・・がん予防
- ぜ・・・全身の体力向上と全力投球



献立紹介



4日(水) わかめごはん 牛乳 玄米団子汁
和風ハンバーグ こんにゃくの炒め煮



6日(金) 切り干し大根入りピビンパ 牛乳
トック入りスープ しゅうまい



☆玄米団子・こんにゃく・切り干し大根・トックはよく噛むことが出来る食材です。