

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
使えるよう大切に使いましょう。

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9月号

かわぐちしりつがっこうきゅうしょく
川口市立学校給食センター

なつやす お がっき はじ まいにちげんき はやね はやお
夏休みも終わり、2学期が始まりました。毎日元気にすごすためには、早寝、早起きを
て、朝ごはんをしっかりと食べて、生活のリズムをととのえることが大切です。夏休み明け
の今こそ、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう



せいかつ はやね はやお あさ
生活リズムをととのえる『早寝・早起き・朝ごはん』

はやね
早寝



しっかり寝ると、体の疲れが
とれます。また、寝ている間に
体が成長します。夜は早く寝ま
しょう。

はやお
早起き



朝日を浴びると体が目覚め
て、日中に活動しやすくなり
ます。

あさ
朝ごはん



夕飯でとったエネルギーは、
朝には残っていません。午前中、
元気に活動するために、朝ごは
んを食べましょう。

あさ た
朝ごはんをしっかりと食べよう

朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養が補給されて、体や脳が目覚め
ます。そして、寝ている間に下がった体温を上げてくれます。

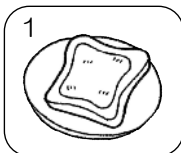
また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、
胃に食べ物が送り込まれると、腸が動き始めて、朝のはい便をうながします。



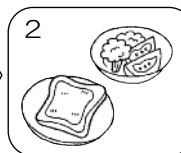
あさ
朝ごはんステップアップ1・2・3

朝ごはんに主食だけ食べている人は、野菜や
肉や魚、卵のおかずを追加して、少しずつス
テップアップしていきましょう。

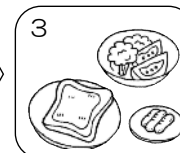
しゅしょく
主食



しゅしょく ひん
主食+1品



しゅしょく ひん
主食+2品



こんねんど
今年度のこんだてテーマ

きゅうしょく さかな し
給食で魚について知ろう！



しょうかい
こんだて紹介
15日(火)



【さんま】 ごはん、牛乳、せんべい汁
さんまのごま揚げ、海藻サラダ

さんまは、秋にとれる代表的な青魚で、形が刀剣を連想させ
ることから、「秋刀魚」の字が当てられています。たんぱく質、脂質、
ビタミンを多く含みます。脂質には生活習慣病の予防効果があ
るDHA、EPAが多く含まれています。DHAには、視力や
脳の発達を促す作用があると言われています。さんまは、塩焼き
にしたり、蒲焼きや煮付け、刺身、寿司などたくさんの調理方法で
食べられています。



しょうかい
こんだて紹介
25日(金)

むさしのうどん、牛乳、大学いも、
お月見ゼリー

お月見は「十五夜」とも呼ばれ、秋の収穫に感謝する日本
の伝統行事です。月の形になぞらえたお団子や稲に見立て
たススキ、秋の収穫物である里芋などを月にお供えします。
今年の十五夜は25日です。楽しみにしててください。