

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 がつこう
令和8年10月号

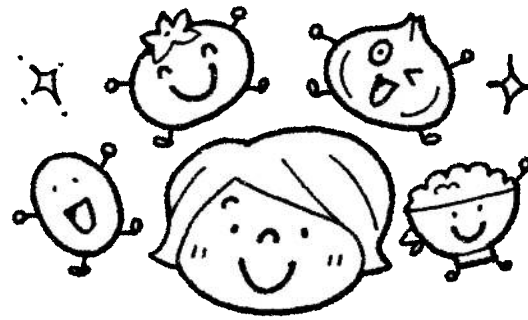
かわぐちしりつがっこうきゅうしょく
川口市立学校給食センター

みなさんは好ききらいせずに、毎日残さず食べていますか？

好ききらいをすると、栄養バランスがかたよってしまいます。好ききらいせずに何でも食べると、栄養バランスが良くなるので、元気で強い体になります。

食べ物の働きを知ろう

3つの食品のグループ



食品は、「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。



おもにエネルギーのもとになる食品

たんすいかぶつ・・・米・パン・めん・いも・砂糖 など
しじつ・・・油・バター・マヨネーズ など

おもに体をつくるもとになる食品

たんぱく質・・・魚・肉・卵・大豆、大豆製品 など
むきしつ・・・牛乳・乳製品・小魚・海そう など

おもに体の調子をととのえるもとになる食品

ビタミン・・・野菜・果物・きのこ など

野菜と仲良くなろう！

苦手な食べ物のひとつとしてよく言われるのが、「野菜」です。野菜と簡単に言ってもたくさんの種類があり、味やにおい、色や形も様々です。切り方によってもおいしさが変わります。まずは何でも一口食べてみて、自分の好きな野菜をたくさん見つけてみましょう。

こんねんど
今年度のこんだてテーマ

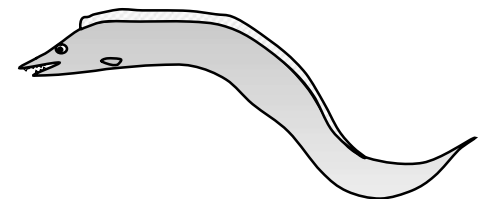
給食で魚について知ろう！



こんだて紹介 14日(水)

こども ぎゅうにゅう さかな し
子供パン、牛乳、カレー野菜スープ
たちうお 太刀魚フライ、ブロッコリー

【たちうお】



たちうおは、銀色に光る細長い姿が特徴の魚で、太い刀のような見た目から「太刀魚」と呼ばれています。ウロコはなく「グアニン」という銀色の粉で表面を保護しています。身はふっくらとしていてクセがなく、煮ても焼いても揚げてもおいしく食べられます。

行事紹介

10月10日は、「目の愛護デー」

ブルーベリーは、その名の通り、濃い青紫色をしています。この青紫色の成分が目の働きをよくしたり、つかれをやわらげたりしてくれます。給食では10月9日にブルーベリーゼリーがでます。

10月31日は、「ハロウィン」ということで、

10月30日に米粉のかぼちゃマフィンがでます。
楽しみにしていてください。

