

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

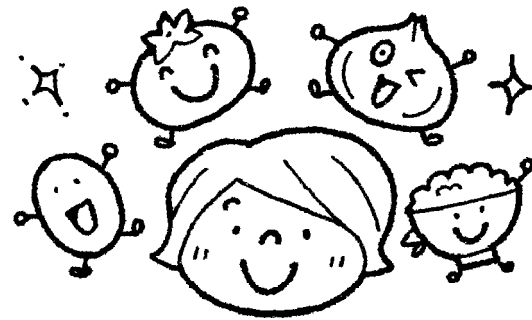
かわぐちしりつがっこうきゅうしょく
川口市立学校給食センター

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 炭水化物・・・こめ 米・パン・めん・いも 芋・さとう 砂糖 など
しじつ 脂質・・・あぶら 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・・・さかな 魚・にく 肉・たまご 卵・だいず 大豆、だいずせいひん 大豆製品 など
むきしつ 無機質・・・ぎゅうにゅう 牛乳・にゅうせいひん 乳製品・こざかな 小魚・かい 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・・・やさい 野菜・くだもの 果物・きのこ 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。

今年度のこんだてテーマ

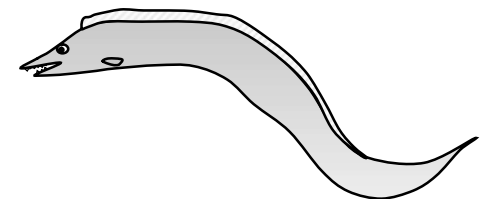
給食で魚について知ろう！



こんだて紹介 14日(水)

こども 子供パン、ぎゅうにゅう 牛乳、やさい 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】



太刀魚は、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す。

楽しみにしててください。

