

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7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

みなさんは好き嫌いせずに、毎日残さず食べていますか？
好き嫌いをすると、栄養バランスがかたよってしまいます。好き嫌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。また、いろいろな食べ物や味を体験
することができるので、食事をすることが楽しくなります。

た もの はたら し 食べ物の働きを知ろう

<p>たん すい か ぶつ 炭水化物</p>  <p>おお ぶん しょくひん ＜多く含む食品＞ こめ 米、パン、めん、 いも、さとうなど</p>	<p>し しつ 脂質</p>  <p>おお ぶん しょくひん ＜多く含む食品＞ あぶら 油、バター、 マヨネーズなど</p>	<p>たんぱく じつ たんぱく質</p>  <p>おお ぶん しょくひん ＜多く含む食品＞ さかな にく たまご 魚、肉、卵、 だいすせいひん 大豆製品など</p>	<p>む き しつ 無機質</p>  <p>おお ぶん しょくひん ＜多く含む食品＞ ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品、 こさかな かい 小魚、海そうなど</p>	<p>ビタミン</p>  <p>おお ぶん しょくひん ＜多く含む食品＞ やさい くだもの 野菜、果物、 きのこなど</p>
--	--	---	--	--



野菜と仲良くなろう



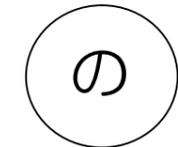
苦手な食べ物のひとつとしてよく言われるのが、「野菜」です。野菜といってもたくさんの種類があり、味やにおい、色や形も様々です。切り
方によってもおいしさが変わったりします。まずは何でも一口食べてみて、自分の好きな野菜をたくさん見つけてみましょう。

今年度のこんだてテーマ



かむ力を育てよう！

8大効用 ひみこのはがいーぜ



のう はったつ
脳の発達



よくかむことにより、脳に流れる血液の量が増えるので、子供は脳が発達し、
大人は物忘れを予防することができます。

27日(月) こんだて紹介 ごはん、牛乳、かみなり汁、
豚肉のしょうが焼き、切り干し大根の煮物
切り干し大根の煮物に使われている切り干し大根は、食物繊維も多く、大根
を細く切って干すことで水分が抜け、うま味と食感が増します。しっかりと
かんで、脳に流れる血液量を増やしましょう。



6日(月) こんだて紹介

ごはん、牛乳、お月見だご汁
さばの辛味焼き、さといものうま煮、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10月6日です。