

# 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6年3月号

川口市立元郷学校給食センター

## 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

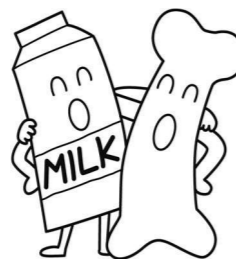
#### 食べましたか？

食事のマナーを守ること  
で、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？

食べ物から命をいただいていることや、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。

また、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、生涯にわた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：味わおう！日本各地の郷土料理

今月は **静岡県** をテーマにした献立が登場します！

12日(火)  
さくらごはん 牛乳 おさく  
黒はんぺんフライ しらすと小松菜の炒め物



静岡県は、本州中部の太平洋沿岸に位置する県で、日本最高峰である富士山があります。さくらごはんは、茶めしのことで、炊き上げた際のごはんの色が淡い桜色になるため、そう呼ばれています。おさくは、さといも、だいこん、にんじんなどの野菜をだし汁としょうゆ、さとうで煮た汁物で、野菜をざくざく切って作るので、そう呼ばれるようになったといわれています。黒はんぺんは、さば、あじ、いわしなどをすり身にして茹でた練り物です。魚の骨や皮を丸ごと練りこんでいるため灰色になっています。静岡県は、しらすの水揚げ量が全国でもトップクラスです。今回は、炒め物にしました。静岡県の味を楽しみましょう。