

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 がっこう
令和6年3月号

かわくちしりつもとごうがっこうきゅうしよく
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

3学期も残りわずかとなりました。みなさんは、このセンターだよりを通して、給食・食べ物・健康・栄養などについて学んできました。ここで、最後に自分の食生活を振り返り、チェックを試みましょう。今年の自分と比べて、どのくらいできるようになったでしょうか。もしできていないことがあれば、もう一度食生活を見直してみましょう。

<p>てあら 手洗い・うがい・消毒がきちんとできましたか？</p>	<p>あさ 朝ごはんをしっかりと食べましたか？</p>	<p>よくかんで食べることはできましたか？</p>	<p>すききらいしないで食べることはできましたか？</p>
<p>きゅうしょく 給食の準備を協力してできましたか？</p>	<p>しょくじ 食事に关わる人々や、自然の恵みに感謝して食べることができましたか？</p>	<p>はしを正しく持つことはできましたか？</p>	<p>きょうどりょうり 郷土料理について知ることができましたか？</p>

こんねんど 今年度のこんだてテーマ

あじ にほん かくち きょうどりょうり
「味わおう！日本各地の郷土料理」

こんだて紹介



しずおかけん
静岡県

さくらごはん、牛乳、おざく
黒はんぺんフライ、しらすと小松菜の炒め物

さくらごはんは、静岡県の学校給食で、定番メニューです。醤油、酒、塩で炊いたご飯で、炊きあがった時の色が、薄い桜色に見えるのが由来です。おざくは里芋、大根、にんじんなどの野菜が入った汁ものです。野菜をざくざく切って作るので「おざく」と呼ばれるようになったそうです。黒はんぺんは焼津市、清水市が発祥で、さばやいわしなどの魚をまるまる原料としているため色が黒く、鉄分やカルシウムがたっぷりです。しらすはいわしの稚魚で、静岡県のしらすの生産量は全国1、2位をほこります。今回は炒め物にしました。

こんだて紹介

3月15日

ながさき 長崎ちゃんぽん、牛乳
わかめの中華炒め、手作りブルーベリーケーキ



ブルーベリーケーキは給食センターで調理員さんが朝から心をこめて一から作っています。まず生地を作って、大きな鉄板に流し入れ、ブルーベリーを散らします。スチームコンベクションという機械で焼きます。焼いていると、とても美味しい甘い香りが広がります。そして焼きあがったケーキは人数分にカットしてみなさんの元にとどきます。喜んで食べてもらえたらうれしいです。



6年生のみなさんはもうすぐ卒業ですね。6年間食べた小学校の給食ともお別れです。給食は、みなさんの健康を考え、たくさんの方が関わって作られています。これからも食べることの大切さを忘れず、元気に成長して欲しいと願っています。

