

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7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

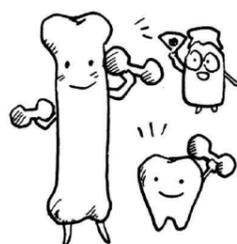
食べましたか？

食事のマナーを守ること、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。



地産地消について考えることができましたか？

給食では埼玉県産のお米や小麦、大豆などを使用しました。地元でとれた野菜や果物を食べ、地元を応援しましょう。



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：「丈夫な体をつくろう！」

今月は**免疫カアップ**をテーマにした献立が登場します！

7日(金)

ごはん 牛乳 豚汁
ぶりの照り焼き ひじきの五目煮



「豚汁」の豚肉や、「ぶりの照り焼き」のぶりには、たんぱく質が多く、体をウイルスから守る免疫物質のもとになり、豚肉に含まれているビタミンB1には、疲労回復効果があります。また、みそは発酵食品で乳酸菌や善玉菌が豊富に含まれ、ひじきやこんにゃくには食物繊維が多く含まれているので、どちらも腸内環境を整える働きがあり、腸内環境が整うことで免疫細胞が活性化し、免疫カアップにつながります。その他、にんじんやほうれん草に多く含まれているビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くし、菌やウイルスの侵入を防いだり、じゃがいもに多く含まれているビタミンCは、ストレスを軽減したり、免疫力を高める働きがあります。残さず食べて、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。