

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 がつこう
令和7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、チェックをしてみましよう。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よう。

<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 じゅんび きょうりよく 給食の準備を協力して できましたか？</p>	<p>しょくじ にか ひとひと しぜん 食事に関わる人々や、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>じょうぶ からだ ほうほう 丈夫な体をつくる方法を まな 学べましたか？</p>

こんねんど
今年度のこんだてテーマ



丈夫な体をつくろう！

「めんえき力アップ」

こんだて紹介

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は、たんぱく質が多く、めんえき細胞の材料となって、めんえきの働きを助けてくれます。その他に、にんにんに多いビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くし、菌やウイルスの侵入を防ぎます。じゃがいもに含まれるビタミンCは、りんごの5倍も多く含まれており、ストレス軽減やめんえき力を高める働きがあります。また、ひじきやこんにやくは、食物せんいが多いので、腸内環境を整えて、めんえき力を上げてくれます。



こんだて紹介



ちらし寿司、牛乳、すまし汁

さわらの西京焼き、ひし形ゼリー



3月3日の「ひなまつり」は「桃の節句」とも呼ばれ、今から1000年以上も前の平安時代から行われています。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。おひな様は災いを代わりに引き受けてくれる、守り神のようなものです。



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。

