

センターだより



ご入学・ご進級おめでとうございます



給食センターでは皆さんの健やかな成長を願って、

安全安心で栄養バランスのよいおいしい給食を作れるよう頑張っています。

学校給食について

◇学校給食には7つの大きな目標があります（学校給食法第2条）

① 健康の保持増進 ② 望ましい食習慣を養う ③ 社交性及び ④ 生命及び自然への感謝

協同の精神を養う



⑤ 勤労を重んずる態度

⑥ 伝統的な食文化を知る

⑦ 食料の生産・流通への理解



給食センター紹介



みなさんの給食は、

「**元郷学校給食センター**」で
作られています。

栄養士・調理員・配送員など合わせて約100人で、11校の小学校と
10校の中学校の給食を作っています。全部で約11000人分になります。

★毎日心をこめて作っています。残さず食べましょう！



【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4月号

川口市立元郷学校給食センター

今年度のテーマ

「**か 噛む力を育てよう！**」

よく噛むことは、歯やあごの成長に
必要なだけでなく、大人になっても
健康保持のために大切なことです。

「ひみこのはがieee」という標
語を知っていますか？これは、弥生
時代の卑弥呼の食事は噛む回数が
現代の食事の6倍だったといわれ
ており、おそらく卑弥呼は良い歯、
良い歯茎をしていたという想定か
らうまれたキャッチフレーズです。

これから毎月「ひみこのはがieee」
について紹介していきます。



よく噛んで食べると

いいこといっぱい！

ひ…肥満を防ぐ

み…味覚の発達をうながす

こ…言葉の発音がはっきりする

の…脳の発達をうながす

は…歯の病気を防ぐ

が…ガンを予防する

い…胃腸の働きをよくする

ぜ…全身の体力向上と全力投球

献立紹介



14日（月）

ごはん 牛乳 けんちん汁

豚肉のゆず香和え きんぴられんこん



「けんちん汁」のにんじん、だいこん、ごぼうなどの根菜類は食物繊維が豊富に
含まれています。食物繊維は体内でほとんど分解されないため、十分に噛んで細か
くしてから飲み込む必要があります。「豚肉のゆず香和え」の豚肉は、角切りでコロ
コロしていますが、赤身が多い部位で繊維質のため噛み応えがあります。「きんぴら
れんこん」のれんこんも根菜類で、シャキシャキとした食感を楽しむことができま
す。よくかんで、それぞれの食材を味わって頂きましょう。