

# 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4月号

かわぐちしりつちもてこうきゅうしよく  
川口市立元郷学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます。新学期が始まりました。給食センターでは、みなさんが

元気に成長して欲しいという願いを込めて、こんだてを作成し、安心して安全な給食を作っています。

また、旬の食材を使った季節のこんだてや行事食なども提供します。しっかりと食べて、元気に過ごしましょう。

## 給食のきまりを守ろう



給食の前には、きれいに手を洗いましょう。



食器をていねいにつかいながら、給食の準備・片付けをしましょう。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとしましょう。



苦手なものでも、まずは一口食べてみましょう。

## 給食センターの紹介

みなさんの給食を作っているのは「元郷学校給食センター」です。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。心を込めて一生懸命作っていますので、残さず食べてもらえるとみんな嬉しい気持ちになります。

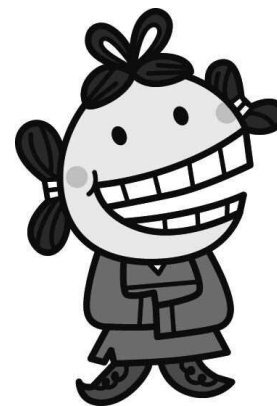


今年度のこんだてのテーマ



かむ力を育てよう！

かむ力を育てることにより、心や体の成長がみられ、より良い生活ができるようになります。そこで今年度は、「かむ力を育てよう！」をテーマにしました。弥生時代の卑弥呼の食事は、とても固い食べ物が多かったといわれており、かむ回数が現代の食事の6倍だったそうです。これから毎月よくかむ8大効用、「ひみこのはがいてぜ」について紹介していきます。



- 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

こんだて紹介

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

けんちん汁には、にんじん、だいこんなどの根菜類、食物繊維が豊富なごぼうが入っているので、よくかんで食べましょう。かむことで、だ液がでて、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けてくれます。そして、豚肉のゆず香和えの豚肉は、角切りのお肉なので、かみ応えがあります。しっかりとかむことで、あごの筋肉を動かし、脳の血液量が増えて、脳が活性化します。きんぴられんこんにも根菜類が使われているので、歯ごたえを楽しみながらよくかみましょう。