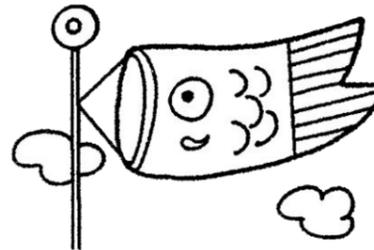


# センターだより



＜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 がつごう  
令和7年5月号

かわぐ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

## 衛生に気をつけよう

### ～正しい手洗いの仕方～

みなさんは食べる前に正しく手洗いができていますか？手には目に見えない菌や汚れがたくさん  
ついています。正しい手洗いの仕方を身につけて、体を守りましょう。

<p>① 石けんをよく 泡立てる。</p>	<p>② 手のひらを こすり合わせる。</p>	<p>③ 手のこうをこする。</p>	<p>④ 指の間も よく洗う。</p>
<p>⑤ 指先と、つめの 汚れを落とす。</p>	<p>⑥ 手首もしっかりと 洗う。</p>	<p>⑦ 泡を水でよく洗い ながらす。</p>	<p>⑧ きれいなタオルや ハンカチでふく。</p>

### 今年度のこんだてのテーマ



## かむ力を育てよう！

### 8大効用 ひみこのはがいで



#### 肥満を防ぐ

よくかまないで食べると、食事が早くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べてしまい、過食につながります。よくかむことで、食べ物を十分に摂取したという満足感が得られ、肥満を防ぐことができます。

#### こんだて紹介

ごはん、牛乳、根菜汁

子持ちししゃもの南蛮風、こんにゃくの炒め煮

今月のこんだては、汁物に根菜類をたくさん使用したり、副菜の炒め煮にこんにゃくを使用したりと、よくかまない飲み込むことができない食材が入っています。満足感を得られるまで、しっかりとかむことを意識しましょう。また、子持ちししゃもは、食べ物をかむのに必要な歯を作るもとになる、大切なカルシウムが豊富に含まれています。



#### こんだて紹介



ごはん・牛乳・じゃがいもと厚揚げのうま煮

白ごまつくね・キャベツのおかか煮

グリーンピースは、さやえんどうのさやの中の豆が成長したものです。4～6月頃に旬の時期を迎えます。旬のグリーンピースを今回はじゃがいもと厚揚げのうま煮に使用しました。旬の味を楽しみましょう。

### 正しく身支度できたかな？

手を石けんで洗いましたか？

ぼうしをきちんとかぶっていますか？

白衣のボタンはとめていますか？

マスクを忘れていませんか？

つめがのびていませんか？

