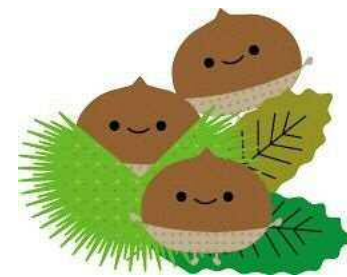


センターだより



<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使いましょう。

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9月号

かわくちしりつがっこうきゅうしょく
川口市立学校給食センター

なつやす お がっき
夏休みも終わり 2学期がはじまりました。まいにちげんき す
毎日元気に過ごすためには、はや 早ね、はや お
早起きを
して、朝ごはんをしっかりと食^たべることが大切^{たいせつ}です。生活習慣^{せいかつしゅうかん}を見直^{みな}して、規則正^{きそくただ}しい
生活リズム^{せいかつ}を心^{こころ}がけましょう。



朝ごはんをしっかりと食べよう



あさ 朝ごはんの効果



からだ のう
体や脳のエネルギー
になる



たいおん あ
体温が上がる



のう うご かつぱつ
脳の動きを活発に
する

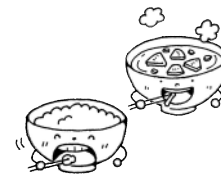


べん
はい便をうながす

あさ 朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養^{えいよう ぼきゆう}が補給^{ほくきゅう}されて、体^{からだ}や脳^{のう}が目覚め^{めざ}ます。そして、ねている間^{あいだ}
に下がった体温^{たいおん}を上げてくれます。また、よくかんで食べることで、脳^{のう}に刺激^{しげき}を与えて脳^{のう}の動き^{うご}が活発^{かつぱつ}
になるほか、胃^いに食べ物^{た もの}が送り込まれると腸^{ちよう}が動き始めて、朝^{あさ}のはい便^{べん}をうながします。



3つのスイッチが入る朝ごはん



のう めざ
脳の目覚ましスイッチ



パン

ごはん

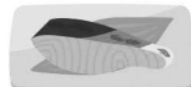


からだ めざ
体の目覚ましスイッチ

だいず だいずせいひん
大豆・大豆製品



にく たまご
肉・卵



さかな
魚

おなかすっきりスイッチ



やさい
野菜

くだもの
果物



こんだて紹介

30日（火）ごはん、牛乳、秋野菜のみそ汁
とんかつ、ひじきのサラダ

秋野菜のみそ汁には、きのこやさつまいもなど、秋が旬の食材を使っています。きのこ類は食物せんいが豊富でかみ応えがあるので、よくかんで、小さくしてから飲み込みましょう。

今年度のこんだてテーマ



かむ力を育てよう！

今月は、一学期までにでてきた、「ひみこのはがーぜ」について振り返ってみましょう。



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



こんだて紹介

8日（月）ひじきごはん、牛乳、
白玉のっぺい汁、いかのごまみそ焼き

いかの身は弾力があり、かみ切りにくいため、かむ回数が増えます。
白玉のっぺい汁には玄米団子が入っています。喉に詰まらないように、よくかんでから飲み込みましょう。

ひじきには骨や歯の健康維持に役立つカルシウムが豊富にふくまれています。かむことを意識しながら食べましょう。