

# センターだより

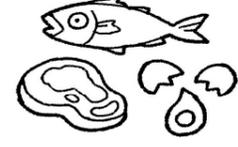


＜お願い＞  
 食器やスプーンは、みんなが気持ちよく  
 使えるよう大切に近づきましょう。

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10月号  
 かわぐちしりつもとごうがっこうきゅうしょく  
 川口市立元郷学校給食センター

みなさんは好き嫌いせずに、毎日残さず食べていますか？  
 好き嫌いをすると、栄養バランスがかたよってしまいます。好き嫌いせずに何でも食べると、  
 栄養バランスが良くなるので、元気で強い体になります。また、いろいろな食べ物や味を体験  
 することができるので、食事をすることが楽しくなります。

## た もの はたら し 食べ物の働きを知ろう

<p>たん すい か ぶつ  <b>炭水化物</b></p>  <p>おお ぶん しょくひん  <b>＜多く含む食品＞</b>                  こめ                  米、パン、めん、                  いも、さとうなど</p>	<p>し しつ  <b>脂質</b></p>  <p>おお ぶん しょくひん  <b>＜多く含む食品＞</b>                  あぶら                  油、バター、                  マヨネーズなど</p>	<p>たんぱく じつ  <b>たんぱく質</b></p>  <p>おお ぶん しょくひん  <b>＜多く含む食品＞</b>                  さかな にく たまご                  魚、肉、卵、                  だいすせいひん                  大豆製品など</p>	<p>む き しつ  <b>無機質</b></p>  <p>おお ぶん しょくひん  <b>＜多く含む食品＞</b>                  ぎゅうにゅう にゅうせいひん                  牛乳・乳製品、                  こさかな かい                  小魚、海そうなど</p>	<p><b>ビタミン</b></p>  <p>おお ぶん しょくひん  <b>＜多く含む食品＞</b>                  やさい くだもの                  野菜、果物、                  きのこなど</p>
--	--	--	---	---



## 野菜と仲良くなろう



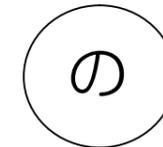
苦手な食べ物のひとつとしてよく言われるのが、「野菜」です。野菜といってもたくさんの種類があり、味やにおい、色や形も様々です。切り  
 方によってもおいしさが変わったりします。まずは何でも一口食べてみて、自分の好きな野菜をたくさん見つけてみましょう。

### 今年度のこんだてテーマ



## かむ力を育てよう！

8大効用 ひみこのはがいで



のう はったつ  
 脳の発達



よくかむことにより、脳に流れる血液の量が増えるので、子供は脳が  
 発達し、大人は物忘れを予防することができます。

### こんだて紹介

ごはん、牛乳、秋の豚汁  
 太刀魚フライ、茎わかめのサラダ

茎わかめは、わかめの茎の芯の部分です。食物繊維も多く、肉厚でコリコリと  
 した食感が特徴です。よくかまないと飲み込むことができないので、しっかりと  
 かんで、脳に流れる血液量を増やしましょう。



### こんだて紹介

### ごはん、牛乳、月見団子汁 和風おろしハンバーグ、ほうれん草とえのきの煮浸し



お月見は「十五夜」とも呼ばれ、秋の収穫に感謝する日本の伝統行事  
 です。月の形になぞらえたお団子や稲に見立てたすすき、秋の収穫物  
 である里芋などを月にお供えします。今年の十五夜は10月6日です。