

# センターだより



しょうがくせいよう  
小学生用

れいわ ねん がつごう  
令和8年1月号

かわぐちしりつもとこ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

がつ か にち せん こく がつ こう きゅう しょく しゅう かん  
1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！

みんなが毎日食べている給食は、明治22年に始まりました。その後、戦争によって食べる物が無くなってしまったために中断していましたが、戦争が終わると昭和21年12月24日に再開されました。これを記念して、冬休みと重ならないように1ヶ月遅の1月24日～30日を「全国学校給食週間」と定めました。みなさんも、この機会に給食について改めて考えてみましょう。



きゅうしょく  
給食ができるまで

きゅうしょく  
給食は、たくさんの人達の手によって作られています。給食に関わっている人達はどれだけ  
いるか知っていますか？

## ●生産者

やさい こめ つく さかな うし  
野菜や米を作ったり、魚をとったり、牛や  
豚、にわとりを育ててくれます。



## ●食べ物を運ぶ人

た もの はこ ひと  
食べ物をお店や給食  
センターまで届けてくれます。



## ●栄養士

げんき せいちょう  
みんなが元気に成長できるように  
こんなてを考えます。



## ●配膳員・給食当番

みんなが食べる給食の準備をします。



## ●配達員

で き あ 出来上がった給食を学校まで運  
びます。



## ●調理員

ここ 心をこめて、おいしい給食を  
作ります。



こんねんど  
今年度のこんだてテーマ



ちから そだ  
かむ力を育てよう！

だいこうよう  
8大効用 ひみこのはがいーゼ



いちょう はたら そくしん  
胃腸の働きを促進



よくかむことで、消化酵素がたくさん出て、消化を助け、胃腸の  
はたら 働きを活発にします。



## こんだて紹介

ごはん、牛乳、根菜豆乳汁  
いわしのみぞれ煮、ひじきの煮物

こんさいとうにゅうじる 根菜豆乳汁は、根菜がたっぷり入っているので、よくかんで食べましょう。豆乳に含まれる大豆イソフラボンは、骨の維持に関わりがあります。いわしのみぞれ煮は、骨までやわらかく煮てあります  
が、よくかむことで、消化酵素がたくさんで、胃腸の働きを助けてくれます。ひじきは、食物繊維が多いので、よくかんで、消化しやすくしましょう。

こんげつ  
《今月はリクエスト給食があります》  
こんだて紹介

とづかしょうがっこう  
戸塚小学校のリクエスト

メロンパン、牛乳、ミネストローネ



ハムカツ、フレンチサラダ

あんぎょうひがししょうがっこう  
安行東小学校のリクエスト

カレーライス、牛乳



こめこ  
イタリアンサラダ、米粉のみかんクレープ