

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 がっこう
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よく
川口市立元郷学校給食センター

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！

みなさん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ヶ月遅れの1月24日～30日を「全国学校給食週間」と決めました。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。



給食ができるまで



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くらいいるか知っていますか？

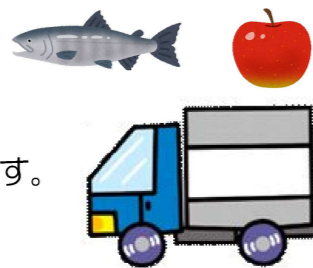
●生産者

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

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

みなさんが元気に成長できるように
献立を考えます。



●配膳員・給食当番

みなさんが食べる給食の準備をします。



●配送員

出来上がった給食を学校まで運びます。



●調理員

心をこめて、おいしい給食を作ります。



今年度の献立テーマ

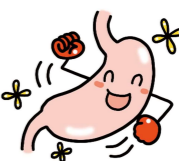


かむ力を育てよう！

8大効用 ひみこのはがーぜ



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、胃腸の働きを活発にします。



献立紹介

ごはん、牛乳、根菜豆乳汁

いわしのみぞれ煮、ひじきの煮物

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出て、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。

《今月はリクエスト給食があります》

献立紹介

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

安行東小学校のリクエスト

カレーライス、牛乳

イタリアンサラダ、米粉のみかんクレープ

