

センターだより

【お願い】

みんなが気持ちよく使うために、給食で使う食器などは大切に扱いましょう。

【中学生用】

令和8年3月号

川口市立元郷学校給食センター

1年間の食生活を振り返ろう

今年度も残すところあとわずかとなりました。みなさんは、学校や家庭で、どのような食生活を送ってきましたか？この1年間の食生活を振り返ってみましょう。

朝ごはんを毎日食べましたか？

朝にしっかりと食べることで、1日の生活リズムが整います。また、脳が活発に働いて集中力が高まります。



よくかんで食べましたか？

よくかむと、消化を助ける・むし歯を防ぐ・脳の働きをよくする等のよいことがたくさんあります。



衛生に気をつけて食べましたか？

食中毒やウイルスの感染を防ぐために、食事の前には手をよく洗う、調理の際にはよく加熱する等に気をつけましょう。



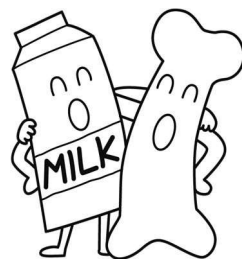
食事のマナーに気をつけて食べましたか？

食事のマナーを守ること、みんなが気持ちよく食べることができます。



カルシウムを意識してとることができましたか？

カルシウムは骨や歯を丈夫にするために必要な栄養素です。給食のない日も意識してカルシウムを補給しましょう。



苦手なものも食べようと努力しましたか？

苦手なものをなくすことで、栄養バランスも整いやすくなり、食事も楽しくなります。



旬の食材に関心を持って食べましたか？

旬の食材は、栄養価が高い・値段が安い・おいしい等、よい点がたくさんあります。旬を知り、かしく食べましょう。



感謝して食べましたか？

食べ物の命をいただくことや、作ってくれた人々に対して、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



3年生のみなさん 卒業おめでとうございます



中学校を卒業すると、多くの人は給食がなくなり、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。「何をどう食べたらいいかな？」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。給食は、成長期に必要な栄養素がとれるように考えられています。給食のように、主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事を心がけましょう。

そして、日本人は中学校卒業と同時に、カルシウムの摂取量が急に減少するというデータがあります。みなさんは成長期の真っ只中です。牛乳や乳製品、小魚、大豆製品、青菜など、カルシウムをたくさん含んだ食品を、特に意識してとり続けてほしいと思います。

みなさんが食を楽しみ、生涯に渡って健康でいられるように祈っています。

今年度のテーマ：「噛む力を育てよう！」



8大効用 ひみこのはがいてぜ

今年度「噛む力を育てよう！」という目標で献立作成をしてきました。皆さんは意識して噛むことができましたか？

- | | |
|----------------|------------------|
| ひ・・・肥満を防ぐ | み・・・味覚の発達 |
| こ・・・言葉の発音はっきり | の・・・脳の発達 |
| は・・・歯の病気予防 | が・・・がん予防 |
| い・・・胃腸の働きをよくする | ぜ・・・全身の体力向上と全力投球 |



献立紹介



6日(金)

ごはん 牛乳 切り干し大根のごまみそ汁
豚肉のしょうが焼き こまつなサラダ

切り干し大根や小松菜には、歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。また、切り干し大根は食物繊維も豊富です。豚肉のしょうが焼きは1枚肉なので、よく噛む必要があります。