

センターだより

1年間の食生活を振り返ろう

3学期も残りわずかとなりました。みなさんは、このセンターだよりを通して、給食・食べ物・健康・栄養などについて学んできました。ここで、最後に自分の食生活を振り返り、チェックをしてみましょう。昨年の自分と比べて、どのくらいできるようになったでしょうか。もしできていないことがあれば、もう一度食生活を見直してみましょう。



6年生のみなさんはもうすぐ卒業ですね。6年間食べた小学校の給食ともお別れです。給食は、みんなの健康を考え、たくさん的人が関わって作られています。これからも食べることの大切さを忘れず、元気に成長していってほしいと願っています。



＜お願い＞
食器やスプーンは、みんなが気持ちよく
使えるよう大切にあつかいましょう。

小学生用
令和8年3月号
川口市立元郷学校給食センター

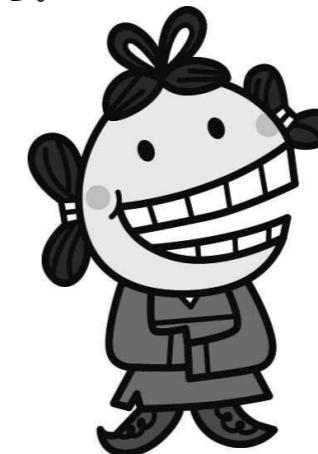
今年度のこんだてテーマ



かむ力を育てよう！

8大効用 ひみこのはがいーゼ

一年を通してかむ力をについて、学んできました。8大効用の「ひみこのはがいーゼ」は覚えられましたか？最後の復習に振り返ってみましょう。



- 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・・・歯の病気を防ぐ
- が・・・ガン予防
- いー・・・胃腸の働きを促進
- ぜ・・・全身の体力向上と全力投球

ごはん、牛乳、切り干し大根のごまみそ汁
ぶたにく 豚肉のしょうが焼き、こまツナサラダ

切り干し大根や小松菜には、カルシウムが多く含まれています。
また切り干し大根は、食物繊維も多いので、よくかむ必要があります。
カルシウムをよくとり骨や歯を強くすることで、かむ力が強くなり
8大効用を感じることができた一年になったのではないでしょうか。

こんだて紹介

マーボー麺、牛乳、わかめともやしのごま油炒め
手作りブルーベリーケーキ

ブルーベリーケーキは、給食センターで一から作っています。まず、生地を作って、大きな鉄板に流しいれて、ブルーベリーを散らします。スチームコンベクションという機械で焼き、焼きあがったケーキを人数分にカットしてみんなの元へ届けます。