

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6月号
川口市立元郷学校給食センター

歯に良い食習慣を身につけよう

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。

中学生の時期になると、乳歯から永久歯に生えそろういます。これから一生永久歯を使い続けるためにも、むし歯を予防し、丈夫な歯を維持できるようにしましょう。

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物本来の味を十分味わうことができる。

満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ。

満腹感

だ液がたくさん出て、むし歯を予防する。

脳が活性化し、精神を安定させる。

消化を助け、栄養素の吸収が高まる。

あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる。

よくかんで、味わって食べよう！

食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？

歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れ、かむ力を鍛えましょう。

オススメ！ かみかみおやつ



6月は 彩の国ふるさと学校給食月間

今月は、埼玉県産の郷土料理や埼玉県で生産量が多い食材を使った献立を多く取り入れています。

〈川口市にちなんだ献立〉

23日（火）：川口みそのスタミナ焼肉



〈埼玉県の郷土料理〉

2日（火）：かてめし（秩父地方）、まゆ玉汁（秩父地方）、ゼリーフライ（行田市）

4日（木）：おっきりこみ（秩父地方）、みそポテト（秩父地方）

〈埼玉県で生産量が多い食材を使用した献立〉

9日（火）：豚肉のしょうが焼き（豚肉）

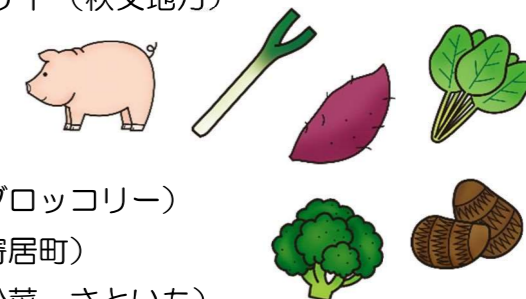
12日（金）：狭山茶豆乳プリン（狭山茶）

15日（月）：むさしのシチュー（さつまいも、ブロッコリー）

23日（火）：埼玉県産みかんゼリー（みかん・寄居町）

25日（木）：むさしのうどん（豚肉、ねぎ、小松菜、さといも）

30日（火）：豚肉のゆず香和え（豚肉）



今年度のテーマ：「給食で魚について知ろう！」

今月は **あじ** を使った献立が登場します！



10日（水）

ごはん・牛乳・いも団子汁
あじフライ・こんにゃくの炒め煮

あじは、5～7月にかけて旬の魚で、漁獲量が多い日本の主要な魚です。この時期に獲れるあじは脂がのっておいしいです。良質なたんぱく質を多く含んでおり、あじのような青魚には、DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)のような脂肪も多く含まれています。血液をサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を防ぐほか、DHAは脳の発達や働き、視力の向上に関係していると言われています。給食では、あじフライにして提供します。

FIFAワールドカップ

FIFAワールドカップは、6月11日～7月19日まで、アメリカ、カナダ、メキシコの北中米3カ国で、史上初の共同開催となります。給食では、6月と7月に各国をイメージした献立が登場します。

8日（月）★アメリカ★



はちみつパン・牛乳・星型マカロニスープ・ハンバーグケチャップソース・ポテトサラダ