

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。

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。

脳が活性化し、精神を安定させる。

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。柔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県産の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)

5日(金): 川口みそのスタミナ焼肉 16日(火): 鉄骨ちらし、鑄物汁

(埼玉県の郷土料理)

4日(木): おっきりこみ(秩父地方)、ゼリーフライ(行田市)

25日(木): みそポテト(秩父地方) 26日(金): かてめし(秩父地方)

(埼玉県で生産量が多い食材や埼玉県産の食材を使用した献立)

3日(水): 豚肉のねぎしょうがソース(ねぎ)

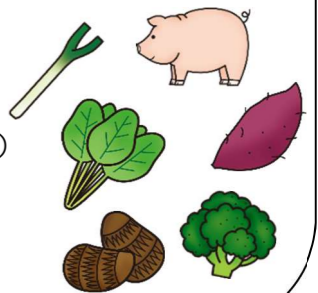
じゃことしゃくし菜ふりかけ(しゃくし菜)

15日(月): むさしのクリームスープ(さつまいも、ブロッコリー)

24日(水): 埼玉小松菜ぎょうざ(小松菜)

25日(木): ねぎまうどん(ねぎ)、埼玉いちごゼリー(いちご)

26日(金): 彩の国汁(豚肉、ねぎ、小松菜、さといも)



FIFAワールドカップが6月11日～7月19日まで、アメリカ・カナダ・メキシコの3カ国で共同開催されます。

開催国の1つであるアメリカをイメージした献立を提供します。

29日(月): 子供パンスライス、牛乳、星型マカロニ入りチキンスープ、ハンバーグデミグラスソース、フライドポテト、ミニオレンジゼリー



今年度のテーマ:

「給食で魚について知ろう！」



埼玉県マスコット「さいたまっち」「コバトン」

今月はちりめんじゃこを使った献立が登場します！



ちりめんじゃこ

3日(水)

ごはん 牛乳 打ち豆汁 豚肉のねぎしょうがソース
じゃことしゃくし菜ふりかけ

「じゃことしゃくし菜ふりかけ」には、ちりめんじゃこが入っています。ちりめんじゃこは、いわし類の稚魚を食塩水で茹で上げ、天日干しをして乾燥させたものです。広げて干した様子が絹織物のちりめんに見えることから、この名前がついたそうです。

乾燥させた水分率により「しらす干し」「ちりめんじゃこ」と名前が変わります。カルシウムが多く含まれ、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富に含まれています。