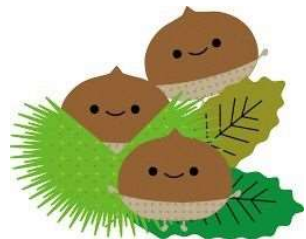


センターだより



<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かしましょう。

しょうがくせいよう
小学生用

れいわ ねん がつこう
令和8年9月号

かわくちしりつもとご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

なつやす お がっき はじ まいにちげんき はやね はや お
夏休みも終わり、2学期が始まりました。毎日元気にすごすためには、早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べて、生活のリズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今こそ、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう



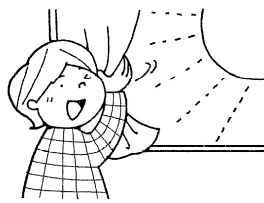
せいかつ はやね はや お あさ
生活リズムをととのえる『早寝・早起き・朝ごはん』

はやね
早寝



しっかり寝ると、体の疲れがとれます。また、寝ている間に体が成長します。夜は早く寝ましょう。

はやお
早起き



朝日を浴びると体が目覚めて、日中に活動しやすくなります。

あさ
朝ごはん

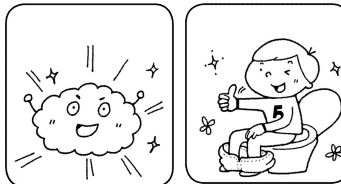


夕飯でとったエネルギーは、朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝ごはんを食べましょう。

あさ た
朝ごはんをしっかりと食べよう

朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養が補給されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に下がった体温を上げてくれます。

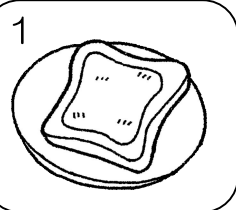
また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると、腸が動き始めて、朝のはい便をうながします。



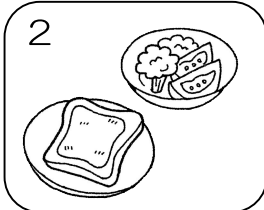
あさ
朝ごはんステップアップ1・2・3

朝ごはんの主食だけ食べている人は、野菜や肉や魚、卵のおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

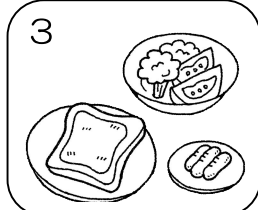
しゅしよく
主食



しゅしよく ひん
主食+1品



しゅしよく ひん
主食+2品



きゅうしよく さかな し
給食で魚について知ろう！



しょうかい
こんだて紹介

ごはん、牛乳
貝だくさんみそ汁
太刀魚フライ
白菜の煮浸し



たちうお
【太刀魚】

太刀魚の旬は、夏から秋です。たんぱく質、脂質を多く含みます。世界の温帯から熱帯にかけての沿岸に広く見られる魚です。細長く平たい、うろこのない銀白色の魚です。全長が1mを超え、見た目が細長い刀のような姿に見えることから太刀魚と呼ばれる説と、立って泳ぐ姿から立魚と呼ばれる説があります。白身の魚でやわらかく、焼いたり、フライにしたり、ムニエルや煮付け等にするとおいしく食べられます。

しょうかい
こんだて紹介



あきあじ ぎゅうにゅう ささ いそべ あ
秋味うどん、牛乳、笹かまぼこの磯辺揚げ
にんじんしりしり、月見ゼリー

お月見は「十五夜」とも呼ばれ、秋の収穫に感謝する日本の伝統行事です。月の形になぞらえたお団子や稲に見立てたススキ、秋の収穫物である里芋などを月にお供えします。今年の十五夜は25日です。楽しみにしててください。