

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きましょう。

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10月号

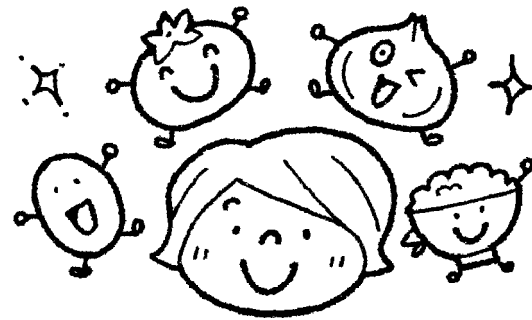
かわぐちしりつもとごうがっこうきゅうしょく
川口市立元郷学校給食センター

みなさんは好ききらいせずに、毎日残さず食べていますか？

好ききらいをすると、栄養バランスがかたよってしまいます。好ききらいせずに何でも食べると、
栄養バランスが良くなるので、元気で強い体になります。

た もの はたら し
食べ物の働きを知ろう

3つの食品のグループ



食品は、「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おも
に体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。



おもにエネルギーのもとになる食品

たんすいかぶつ こめ さとう など
炭水化物・・・米・パン・めん・いも・砂糖 など
しじつ あぶら など
脂質・・・油・バター・マヨネーズ など

おもに体をつくるもとになる食品

たんぱく質・・・魚・肉・卵・大豆、大豆製品 など
むきしつ ぎゅうにゅう にゅうせいひん こぎかな かい など
無機質・・・牛乳・乳製品・小魚・海そう など

おもに体の調子をととのえるもとになる食品

ビタミン・・・野菜・果物・きのこ など

や さい なか よ
野菜と仲良くなろう！

苦手な食べ物のひとつとしてよく言われるのが、「野菜」です。野菜と簡単に言ってもたくさんの種類があり、味やにおい、色や形も様々です。切り
方によってもおいしさが変わります。まずは何でも一口食べてみて、自分の好きな野菜をたくさん見つけてみましょう。

こんねんど
今年度のこんだてテーマ

きゅうしょく さかな し
給食で魚について知ろう！



こんだて紹介

ぎゅうにゅう じる
ごはん、牛乳、さつま汁

や ふう き ぼ だいこん にも の
さんまのかば焼き風、切り干し大根の煮物

【さんま】



さんまは、秋が旬の魚です。たんぱく質、脂質、鉄を多く含
み、頭の働きをよくするDHAや血液の流れをよくする
EPA が豊富です。秋にとれる、刀のような細い魚というこ
とから、漢字では、「秋刀魚」と書きます。さんまを選ぶ時は、
腹に張りがあって、ピカピカに光っていて、尾のつけ根や口の
先が黄色いものおいしいです。

行事紹介

10月10日は、「目の愛護デー」



ブルーベリーは、その名の通り、濃い青紫色をしています。この青
紫色の成分が目の働きをよくしたり、つかれをやわらげたりしてく
れます。10月9日にブルーベリーゼリーがでます。

10月30日は、「ハロウィン」



ハロウィン仕様のミックスベリープリンがでます。どんなプリンか
楽しみにしていてください。