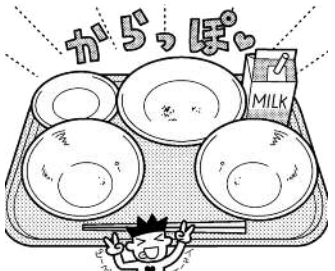
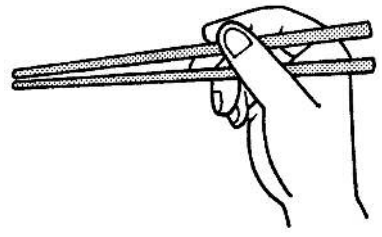


センターだより

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。去年の自分と比べて、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。

てあら 手洗い・うがい・消毒が きちんとできましたか？ 	あさ 朝ごはんをしっかり食べ ましたか？ 	よくかんで食べることは できましたか？ 	すききらいしないで食べ ることはできましたか？ 
きゅうしょく 給食の準備を協 力して できましたか？ 	しょくじ 食事に関わる人々や、自然 の恵みに感謝して食べるこ と ができましたか？ 	はしを正しく持つことは できましたか？ 	じょうぶ 丈夫な体をつくる方法 を まな 学べましたか？ 

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、みなさんの健康を考え、たくさんの方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、元気に成長して欲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
使えるよう大切に使いましょう。

しょうがくせいよう
小学生用

れいわ ねん がつごう
令和7年3月号

かわぐちしりつがっこうきゅうしょく
川口市立学校給食センター

こんねんと
今年度のこんだてテーマ



丈夫な体をつくろう！

「めんえき力アップ」

こんだて紹介 10日（月）

わかめごはん、牛乳、
呉汁、さばの塩こうじ焼き、きんぴらごぼう



「呉汁」の豚肉や「さばの塩こうじ焼き」のさばには、たんぱく質が多く、めんえき細胞の材料となって、めんえきの働きを助けてくれます。その他に、にんにんに多いビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くし、菌やウイルスの侵入を防ぎます。じゃがいもに含まれるビタミンCは、りんごの5倍も多く含まれており、ストレス軽減やめんえき力を高める働きがあります。また、「きんぴらごぼう」に使われているごぼうには、食物せんいが多いので、腸内環境を整えて、めんえき力を上げてくれます。



しょうかい
こんだて紹介



3日（月）ひな寿司、牛乳、梅型ふ入りすまし汁
いろどりたまご焼き、ひなあられ

3月3日の「ひなまつり」は「桃の節句」とも呼ばれ、今から1000年以上も前の平安時代から行われています。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。おひな様は災いを代わりに引き受けてくれる、守り神のようなものです。