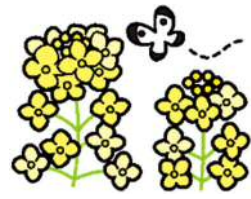


# センターだより



【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きましょう。

【中学生用】  
令和6年3月号

川口市立学校給食センター

## 1年間の食生活を振り返ろう

今年度も残すところあとわずかとなりました。みなさんは、学校や家庭で、どのような食生活を送ってきましたか？この1年間の食生活を振り返ってみましょう。

### 朝ごはんを毎日食べましたか？

朝にしっかりと食べることで、1日の生活リズムが整います。また、脳が活発に働いて集中力が高まります。



### よくかんで食べましたか？

よくかむと、消化を助ける・むし歯を防ぐ・脳の働きをよくする等のよいことがたくさんあります。



### 衛生に気をつけて食べましたか？

食中毒やウイルスの感染を防ぐために、食事の前には手をよく洗う、調理の際にはよく加熱する等に気をつけましょう。



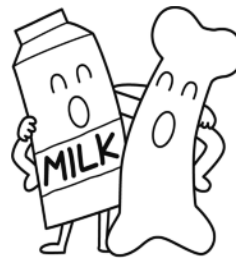
### 食事のマナーに気をつけて食べましたか？

食事のマナーを守ることによって、みんなが気持ちよく食べることができます。



### カルシウムを意識してとることができましたか？

カルシウムは骨や歯を丈夫にするために必要な栄養素です。給食のない日も意識してカルシウムを補給しましょう。



### 苦手なものも食べようと努力しましたか？

苦手なものをなくすことで、栄養バランスも整いやすくなり、食事も楽しくなります。



### 旬の食材に関心を持って食べましたか？

旬の食材は、栄養価が高い・値段が安い・おいしい等、よい点がたくさんあります。旬を知り、かしく食べましょう。



### 感謝して食べましたか？

食べ物から命をいただいていることや、作ってくれた人々に対して、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



## 3年生のみなさん 卒業おめでとうございます

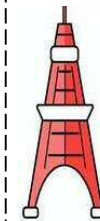


中学校を卒業すると、多くの人は給食がなくなり、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。「何をどう食べたらいいかな？」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。給食は、成長期に必要な栄養素がとれるように考えられています。給食のように、主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事を心がけましょう。

また、日本人は中学校卒業と同時に、カルシウムの摂取量が急に減少するというデータがあります。みなさんは成長期の真っ只中です。牛乳や乳製品、小魚、大豆製品、青菜など、カルシウムをたくさん含んだ食品を、特に意識してとり続けてほしいと思います。

みなさんが食を楽しみ、生涯にわたって健康でいられるように祈っています。

## 今年度のテーマ：味わおう！日本各地の郷土料理



今月は **東京都** をテーマにした献立が登場します！

6日(水)

あなごのちらし寿司 牛乳 ちゃんこ鍋 小松菜メンチカツ

「あなごのちらし寿司」は、江戸時代に東京で登場した江戸前寿司を、給食用にアレンジしました。江戸前寿司とは、江戸湾（現在の東京湾）で獲れる魚を使い寿司にしたもので、あなごは当時から人気の寿司ネタの1つだったそうです。



明治時代に始まったとされる「ちゃんこ鍋」は、一度に大量に調理できて、力士たちの体を作るために考えられた料理です。給食では、とりつくね・にんじん・だいこん・はくさい・しめじを使用し、具たくさんの汁物にアレンジしました。

小松菜は東京都江戸川区が発祥の地と言われています。江戸時代に、徳川吉宗が当時の小松川村で食べた青菜を気に入り、地名にちなんで命名されたそうです。「小松菜メンチカツ」として登場します。

