# 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7年4月号 川口市立学校給食センター

# ご入学。ご進級おめでとうございます

給食センターでは皆さんの健やかな成長を願って、

安全安心で栄養バランスのよいおいしい給食を作れるよう頑張っています。

# 学校給食について

- ◇学校給食には7つの大きな目標があります(学校給食法第2条)
- ① 健康の保持増進 ② 望ましい食習慣を養う ③ 社交性及び

④ 生命及び自然への感謝









⑤勤労を重んずる態度













# 給食センター紹介

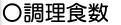


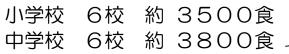


みなさんの給食は、

# 「新郷学校給食センター」で

作られています。





合計 約7300食





#### 〇配送中学校

戸塚西中学校 戸塚中学校 安行東中学校 安行中学校 神根中学校 榛松中学校





今年度のテーマ

### 「噛む力を育てよう!」

よくかむことは、歯やあごの成長 に必要なだけでなく、大人になって も健康保持のために大切なことで

「ひみこのはがいーゼ」という標 語を知っていますか?これは、弥生 時代の卑弥呼の食事はかむ回数が 現代の食事の6倍だったといわれ ており、おそらく卑弥呼は良い歯、 良い歯茎をしていたという想定か らうまれたキャッチフレーズです。 これから毎月「ひみこのはがいー ぜ」について紹介していきます。



#### よくかんで食べると

いいこといっぱい!

ひ・・・・肥満を防ぐ

み・・・味覚の発達をうながす

こ・・・言葉の発音がはっきりする

の・・・脳の発達をうながす

は・・・・歯の病気を防ぐ

が・・・・ガンを予防する

いー・・胃腸の働きをよくする

ぜ・・・全身の体力向上と全力投球











#### 22日(火)かみかみごはん 牛乳 呉汁 厚焼きたまご

「かみかみごはん」のにんじん、ごぼうなどの根菜類は食物せんいが豊富に含ま れています。食物せんいは体内でほとんど分解されないため、十分にかんで細かく してから飲み込む必要があります。鶏もも肉は、にわとりの脚からももの付け根に かけての部位です。筋肉が多くかみごたえがあります。

「呉汁」は埼玉県の郷土料理で、つぶした大豆が入った栄養いっぱいの献立です。 「呉汁」にも根菜であるにんじん、だいこん、じゃがいもが入っています。大豆 も食物せんいが多く固いため、十分にかんで細かくしてから飲み込む必要がありま す。豚もも肉は赤身が多い部位です。せんい質でかみごたえがあります。 よくかんで、それぞれの食材を味わって頂きましょう。