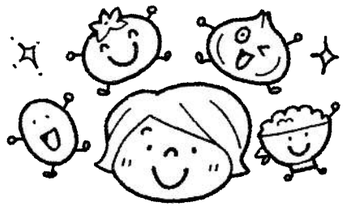
センターだより

<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あつかいましょう。

小学生用
令和4年10月号
川口市立学校給食センター

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。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。

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」、「おもに体の調子を整えるもとになる食品」の３つのグループにわ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
炭水化物・・・米・パン・めん・いも・砂糖 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
無機質・・・牛乳、乳製品・小魚・海そう など

おもに体の調子を整えるもとになる食品
ビタミン・・・野菜・果物・きのこ など

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ったりします。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。

今年度の献立のテーマは、
「味わおう！日本各地の郷土料理」

今月は
福島県

こんだて紹介≪25日（火）≫

ごはん、牛乳、ざくざく汁

ソースかつ、ボイルキャベツ、ピーチゼリー

福島県の二本松市で江戸時代頃から親しまれている「ざくざく汁」は、今が旬の里芋や人参、ごぼう、大根などの具材をざくざくと角切りにしたしょうゆ味の汁物です。

「ソースかつ」は、会津若松市のB級グルメのひとつです。会津では、揚げたてのカツに甘めのソースを絡め、ごはんの上に千切りキャベツとソースかつをのせて「ソースかつ丼」として食べられています。

給食では、ボイルしたキャベツがソースかつと別々になっています。一緒にご飯の上にのせて、丼にして食べてもおいしいです。