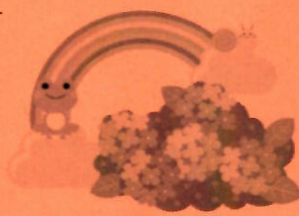


センターだより



【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4年6月号
川口市立学校給食センター

歯に良い食習慣を身につけよう

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。
中学生の時期になると、乳歯から永久歯に生えそろいます。これから一生永久歯を使い続けるためにも、むし歯を予防し、丈夫な歯を維持できるようにしましょう。

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物本来の味を十分味わうことができる。

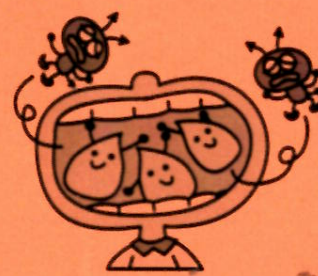


満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ。

満腹感



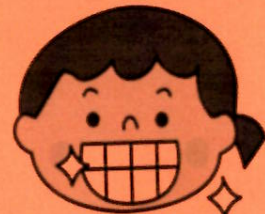
だ液がたくさん出て、むし歯を予防する。



消化を助け、栄養素の吸収が高まる。



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる。



脳が活性化し、精神を安定させる。



よくかんで、味わって食べよう！

食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？
歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れ、かむ力を鍛えましょう。

オススメ！
かみかみおやつ



6月は 彩の国ふるさと学校給食月間

今月は、埼玉県の郷土料理や県産の食材を使った献立を多く取り入れています。
〈川口市にちなんだ献立〉

3日（金）：鉄骨ちらし、鑄物汁
きゅぼらんたまご焼き、きゅぼらんゼリー（オレンジ）

28日（火）：川口みそのスタミナ焼肉

〈埼玉県の郷土料理〉

9日（木）：ゼリーフライ（行田市）
24日（金）：まゆ玉汁（秩父地方）
30日（木）：おっきりこみ、みそポテト（秩父地方）

〈埼玉県で生産量が多い食材を使用した献立〉

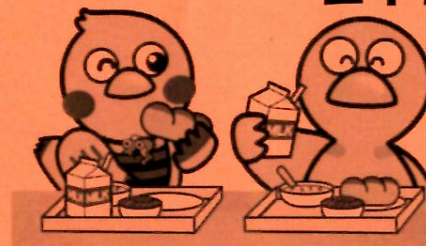
7日（火）：彩の国みそ汁（豚肉、ねぎ、小松菜）
9日（木）：ねぎまうどん（ねぎ）
24日（金）：しゃくし菜ふりかけ（しゃくし菜）
27日（月）：むさしのクリームスープ（さつまいも、ブロッコリー）



埼玉県マスコット「コバトン」

今年度のテーマ：「味わおう！」

日本各地の郷土料理」



今月は **埼玉県** を
テーマにした献立が登場します！

埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

24日（金）
ごはん 牛乳 まゆ玉汁
豚肉のしょうが焼き しゃくし菜ふりかけ

「まゆ玉汁」は秩父地方の郷土料理です。秩父地方では、絹糸を作る蚕の飼育が盛んに行われていました。白玉団子を蚕がつくる「まゆ」に見立てて汁に入れ、まゆの出来がよくなるようにという願いが込められています。

また、「しゃくし菜」は、標高が高い秩父地方で、白菜のかわりに作られてきた野菜で、太くて白い株元が「しゃもじ」に似ていることからそう呼ばれるようになりました。

