



## 給食だより

令和7年 5月  
川口市立前川東小学校

新しい学年が始まり1ヵ月が経とうとしています。そろそろ今の生活にも慣れてきたところではないかと思います。

令和7年度、学校給食では「かむ力を育てるメニュー」を毎月取り入れていきます。

これは、川口市児童生徒体力向上推進委員会の「咀嚼力の向上」に関する研究に基づいたものです。よくかむことには、さまざまな健康効果があり、その頭文字をとった「ひみこのはがいぜ」という合言葉があります。日頃から、かみ応えのある食べ物を食べたり、落ち着いて食べるよう心掛けたりして、よくかんで食べる習慣を身につけましょう

## よくかむと いいこといっぱい

### かむことの効用

合言葉は『ひみこの 歯が いーぜ!』

<p><b>ひ</b> 肥満の予防</p>	<p><b>み</b> 味覚の発達</p>	<p><b>こ</b> 言葉がはっきり</p>	<p><b>の</b> 脳の活性化</p>
<p><b>は</b> 歯の病気予防</p>	<p><b>が</b> がんの予防</p>	<p><b>いー</b> 胃腸を元気に</p>	<p><b>ぜ</b> 全力投球</p>

## 今月の献立紹介

### 19日(月)「アセロラ」

アセロラは赤い色の、小さく丸いくだものです。生で保存することが難しいので、ジュースやゼリー、ジャムなどに加工して利用されます。小さい実の中に、レモン4~5個分のビタミンCが含まれています。

アセロラゼリーの赤い色は、アセロラの実の色です。

### 20日(火)「枝豆」

枝豆は大豆が緑色の若いうちに収穫したものです。枝に豆のついたまま売っていたので「枝付き豆」と呼ばれていたものが、枝豆となりました。

大豆と同じように、たんぱく質を多く含んでいるほかに、大豆には少ないビタミンCを、多く含んでいます。

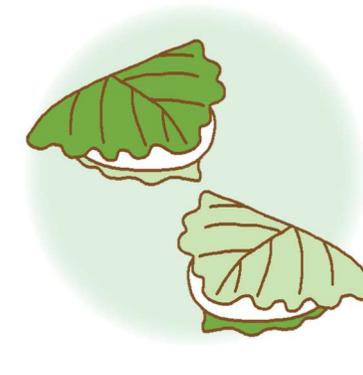
今日の「彩りかき揚げ」は、今月のかむ力を育てるメニューです。しっかりかむことは、体にとって良いことがたくさんあります。日ごろからよくかんで食べるようにしましょう。

## 端午の節句と食べ物・行事

ちまき



かしわもち



しょうぶ湯

