

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
使えるよう大切に使いましょう。

しょうがくせいよう
小学生用

れいわ ねん がつごう
令和8年7月号

かわぐちしりつがっこうきゅうしよく
川口市立学校給食センター

暑さに負けない体をつくろう！

夏は暑さで食欲が落ち、大切な栄養素が不足しがちになります。すると、体が疲れやすくなったり、だるくなったりする「夏ばて」と呼ばれる体調不良を引き起こします。
夏ばてしないで元気に過ごすために、食生活に気をつけましょう。

3食きちんと食べる



暑いと食欲が落ち、大切な栄養素が不足しがちです。3食ともに、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。

こまめに水分をとる



のどがかわいたと感じた時は、すでに体の水分が不足ぎみです。かわいたと感じる前に飲みましょう。

冷たいものをとりすぎない



冷たいものばかりでは、おなか
が冷えて食欲がなくなります。とりすぎないように気をつけましょう。

夏も元気に！おすすめ夏野菜



きゅうり



トマト



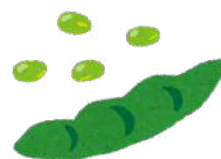
なす



ピーマン



かぼちゃ



えだまめ

フィファ FIFA ワールドカップ

今月は、カナダとメキシコの料理が献立に登場します。

【カナダ】

こんだて紹介 1日(水)

食パン、メイプルジャム、牛乳



押し麦入り野菜スープ、サーモンフライ、サウザンサラダ

【メキシコ】

こんだて紹介 15日(水)

コッペパンスライス、牛乳、ラビオリスープ



ドッグバーグ、チリコンカン、ワールドカップゼリー

今年度のこんだてテーマ

給食で魚について知ろう！



こんだて紹介 13日(月)

ごはん、牛乳、つくねのみそ汁
あじの南蛮漬け、海藻サラダ

【あじ】



今月の「給食で魚について知ろう！」では、あじを紹介します。

あじは日本周辺の海に約50種類も生息しています。一年を通して獲れる魚ですが、春から初夏にかけて旬を迎えます。あじは漢字で書くと、魚へんに「参」と書きます。「参」は昔のカレンダーの3月（現在のカレンダーでは初夏の時期）を意味し、この時期に旬を迎えることが名前の由来のひとつとなっています。

あじには脳の働きをよくする栄養素や、血液をサラサラにする栄養素が含まれています。しっかり食べましょう。

こんだて紹介 7日(火)

こぎつねごはん、牛乳、天の川汁

おほしさまの照り焼きハンバーグ、七夕ゼリー

7月7日は七夕です。七夕にちなんで、給食では天の川をイメージした天の川汁と星の形をしたハンバーグが登場します。楽しみにしていてください。

