

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
使えるよう大切に近づきましょう。

しょうがくせいよう
小学生用

令和 7年7月号

かわくちしりつがっこうきゅうしょく
川口市立学校給食センター

梅雨^{つゆ}が明け夏雲^{あなづくも}がわいてくると、いよいよ本格的な夏^{ほんかくてき なつ}の到来^{とうらい}です。気温^{きおん}や湿度^{しつど}が高^{たか}くなってくる
この時期^{じき}は、熱中症^{ねっちゅうしょう}や夏ばて^{なつ}が心配^{しんぱい}です。予防^{よぼう}のためにも、水分^{すいぶん}や食事^{しょくじ}をしっかりと、食生活^{しょくせいかつ}
に気^きをつけましょう。

暑さに負けない体をつくろう

3食きちんと食べる



暑いと食欲^{あつ しょくよく}が落ち^お、大切な栄養素^{たいせつ えいようそ}が
不足^{ふそく}しがちです。3食^{しょく}しっかりと食^たべて、
生活^{せいかつ}のリズムを整^{ととの}えましょう。そして、
栄養^{えいよう}バランスの良^よい食事^{しょくじ}をとることが
大切^{たいせつ}です。

こまめに水分をとる



のどがかわいている時は、すでに
水分^{すいぶん}が不足^{ふそく}しています。わたしたちは、
汗^{あせ}をかくことで、体^{からだ}から熱^{ねつ}を逃^にがし
て、体温^{たいおん}の調^{ちょう}整^{せい}をしています。のどが
かわいたと感^{かん}じる前^{まえ}に飲^のみましよう。

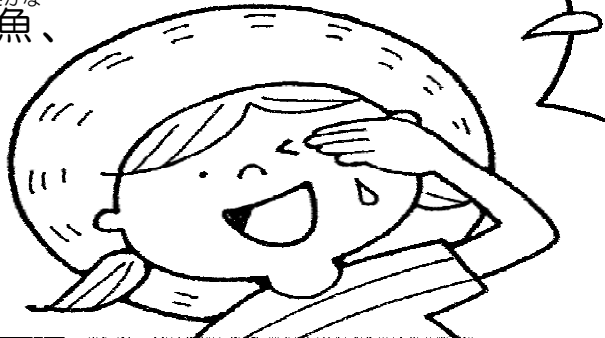
冷たいものをとりすぎない



アイスやジュースなどの冷たい
ものをとりすぎると、胃腸^{いちょう}の働^{はたら}き
が悪^{わる}くなります。すると食欲^{しょくよく}がな
くなり、夏ばて^{なつ}の原因^{げんいん}になります。

大切にしてほしい 栄養バランス

暑^{あつ}くて食欲^{しょくよく}がなくなった時^{とき}に、そうめんやアイスなど、のどごしの良^よいものばかりを選^{えら}ん
でいませんか？夏^{なつ}を元氣^{げんき}に過^すごすために、たんぱく質^{しつ おお}を多く含^{ふく}む肉^{にく}や魚^{さかな}、
体^{からだ}のさまざまな機能^{きのう}を調^{ちよう}節^{せつ}してくれるビタミン^{おお}を多く含^{ふく}んでいる
野菜^{やさい}などをしっかりと食^たべて、栄養^{えいよう}バランスの良^よい食事^{しょくじ}を心^{こころ}がけま
しょう。



今年度のこんだてテーマ



かむ力を育てよう！

8大効用 ひみこのはがイーゼ

こ

言葉^{ことば}の発音^{はつおん}、はっきり

よくかむことで、あごが発達^{はつたつ}し、歯^はが正^{ただ}しくはえそろい、かみ合わせ
がよくなります。そのため、自然^{しぜん}に正^{ただ}しい口^{くち}の開^{ひら}き方^{かた}ができ、正^{ただ}しい発音^{はつおん}
ができるようになるといわれています。

こんだて紹介

3日(木) 豆^{まめ}とごぼうのごはん、牛乳^{ぎゅうにゅう}、

かぼちゃ団子汁^{だんごじる}、豚肉^{ぶたにく}のねぎしょうがソース

豆^{まめ}やごぼうには、食物^{しょくもつ}せんいが豊富^{ほうふ}に含ま^{ふく}れています。食物^{しょくもつ}せんい
は固^{かた}いため、よくかみ砕^{くだ}くことが必要^{ひつよう}です。

かぼちゃ団子汁^{だんごじる}のかぼちゃ団子^{だんご}はもちもちした食感^{しょっかん}が特徴^{とくちょう}です。喉^{のど}
に詰^づまらないように、よくかんで小^{ちい}さくしてから飲^のみ込みましよう。

たくさんかむことで、あごが発達^{はつたつ}します。意識^{いしき}して食^たべましよう。

夏も元氣に！おすすめ夏野菜



きゅうり



ピーマン



トマト



かぼちゃ



なす



えだまめ