

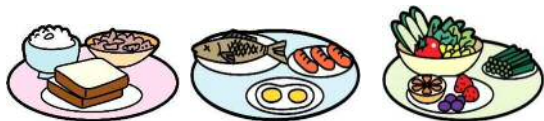
センターだより

暑さに負けない食生活

暑い日が続いていますが、体がだるい、食欲が出ないなどの体調の変化はありませんか？暑さに負けず元気に過ごすためには、食事・睡眠をしっかりすることが大切です。暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

～朝ごはんを食べる～

朝ごはんを食べると脳の働きが活発になり、勉強に集中しやすくなる。



～こまめに水分補給～

喉が渇く前に水分補給をする。汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクもおすすめです。



～間食のとり方に注意～

間食を食べる時は、時間と量に注意しましょう。また、冷たいものを摂り過ぎると胃腸に負担がかかり、食欲が落ちたり、体調不良につながります。



～睡眠はしっかりと～

暑さで疲れが溜まりやすい季節です。早めに布団に入り、体を休めてあげましょう。



夏に不足しやすい栄養素を意識して摂りましょう！

たんぱく質

肉、魚、大豆製品など



ビタミンB1

豚肉、うなぎ、大豆製品など



カリウム

トマト、きゅうり、海藻、きのこ類など



ビタミンC

ピーマン、ブロッコリー、じゃがいもなど



【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8年7月号
川口市立学校給食センター

今年度のテーマ：給食で魚について知ろう！

今月はあじを使った献立が登場します！

14日(火)

ごはん 牛乳 ごまみそ汁 あじの南蛮漬け
こんにゃくのきんぴら



あじはスズキ目アジ科の魚です。スーパーなどでは1年中見かけますが、6月～8月頃が旬といわれています。あじの名前の由来はいくつかありますが、「味がよいから」という理由が一般的に知られています。漢字では魚へんに参ると書いて「鰯」と読みます。背がうすすらと青く、身も青味がかっているため青魚の代表的な一つです。

あじには脳の働きをよくするDHAや血液をサラサラにするEPAが多く含まれています。これらは体の中でつくることができないため、食べ物からとる必要があります。

給食では「あじの南蛮漬け」で提供します。お酢が入るので暑い夏にぴったりな、さっぱりとしたメニューになっています。

夏野菜を食べよう

夏の太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜はビタミンやミネラルが豊富で、水分補給にも役立ちます。また、夏野菜には体を冷やす効果もあるので、積極的に食べるようにしましょう。

【給食に登場する夏野菜】

2日(木) かぼちゃ
3日(金) 冬瓜
6日(月) トマト、かぼちゃ、
とうもろこし
8日(水) えだまめ
10日(金) なす、かぼちゃ
13日(月) とうもろこし、トマト
15日(水) なす、かぼちゃ、トマト、とうもろこし

