

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

ねん がつごう
令和7年7月号

かわぐちしりつちもごうがっこうきゅうしよく
川口市立元郷学校給食センター

つゆ あ なつぐも
梅雨が明け夏雲がわいてくると、いよいよ本格的な夏の到来です。気温や湿度が高くなってくる
この時期は、熱中症や夏ばてが心配です。予防のためにも、水分や食事をしっかりと、食生活
に気をつけましょう。

暑さに負けない体をつくらう

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食しっかり食べて、
生活のリズムを整えましょう。そして、
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



のどがかわいている時は、すでに
水分が不足しています。わたしたちは、
汗をかくことで、体から熱を逃がし
て、体温の調整をしています。のどが
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



アイスやジュースなどの冷たい
ものをとりすぎると、胃腸の働き
が悪くなります。すると食欲がな
くなり、夏ばての原因になります。

大切にしてほしい 栄養バランス

暑くて食欲がなくなった時に、そうめんやアイスなど、のどごしの良いものばかりを選ん
でいませんか？夏を元気に過ごすために、たんぱく質を多く含む肉や魚、
体のさまざまな機能を調節してくれるビタミンを多く含んでいる
野菜などをしっかり食べて、栄養バランスのよい食事を心がけま
しょう。

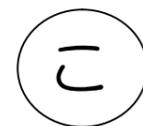


今年度のこんだてテーマ



かむ力を育てよう！

8大効用 ひみこのはがーぜ



言葉の発音、はっきり

よくかむことで、あごが発達し、歯が正しくはえそろう、かみ合わせ
がよくなります。そのため、自然に、正しい口の開き方ができ、正しい
発音ができるようになるといわれています。

こんだて紹介

ごはん、牛乳、かぼちゃ団子汁

とんかつ、切り干し大根の煮物

かぼちゃ団子汁には、根菜類が使用されていて、かみ応え抜群です。
とんかつは、厚みがあり赤身が多い部位で、よくかむ必要があります。
そして、切り干し大根は生の大根に比べて、食物せんいが、約15倍、
また歯をつくるために必要なカルシウムが約23倍にまでアップした
食材です。たくさんかむことで、あごが発達するので、意識して食べ
ましょう。

夏も元気に！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