

センターだより



【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

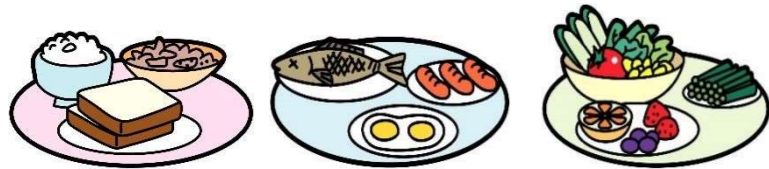
川口市立元郷学校給食センター

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・睡眠をしっかりとることが大切です。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てです。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



～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～

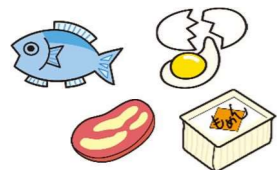
暑さで疲れが溜まりやすい季節です。早めに布団に入り、体を休めてあげましょう。



夏に不足しやすい栄養素を意識して摂りましょう！

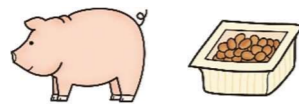
たんぱく質

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



今年度のテーマ： 給食で魚について知ろう！

今月は **サーモン** を使った献立が登場します！



6日(月)

ロールコッペ メイプルジャム 牛乳
ピースープ サーモンフライ キャベツソテー



“さけ”を英語で言うと“サーモン”ですが、日本では基本的に、天然のものを“さけ”、生食用に養殖したものを“サーモン”とよんでいます。さけは、煮たり焼いたりして火を通して食べ、養殖したサーモンは、お寿司やおさしみで食べます。サーモンは、骨や歯の健康を保つために欠かせないビタミンDが豊富に含まれ、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。給食では、サーモンフライにしました。また、サーモンは、カナダが世界的な生産・輸出国であることから、FIFAワールドカップ献立にもなっています。

FIFAワールドカップ

FIFAワールドカップは、6月11日～7月19日まで、アメリカ、カナダ、メキシコの北中米3カ国で、史上初の共同開催となります。7月は、メキシコとカナダをイメージした献立が登場します。

3日(金)★メキシコ★

メキシカンライス、牛乳、ポソレ風スープ、サルサ・デ・ペスカード



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に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】

- 1日(水) なす・いんげん
- 2日(木) パプリカ・きゅうり・とうもろこし
- 3日(金) パプリカ・トマト・とうもろこし
- 8日(水) かぼちゃ・なす・ズッキーニ・トマト
- 13日(月) とうもろこし
- 14日(水) 冬瓜・いんげん

