

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

れいわ ねん がつごう
令和8年7月号

かわぐちしりつもとごうがっこうきゅうしょく
川口市立元郷学校給食センター

暑さに負けない体をつくらう！

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



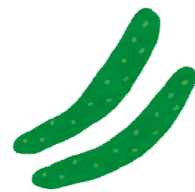
のどがかわいたと感じた時は、すでに体の水分が不足ぎみです。かわいたと感じる前に飲みましょう。

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。

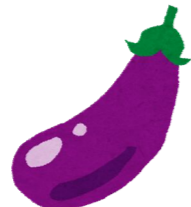
夏も元気に！おすすめ夏野菜



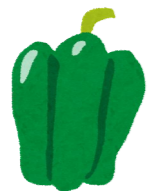
きゅうり



トマト



なす



ピーマン



かぼちゃ



えだまめ

FIFA ワールドカップ

今月は、カナダとメキシコの料理がこんだてに登場します。

【メキシコ】

メキシカンライス、牛乳、ポソレ風スープ
白身魚のトマトサルサかけ

メキシカンライスは、カレー粉を使用した少しスパシーな具を、ごはんのにのせて食べてください。ポソレ風スープとは、白いんげんや豚肉が入る具沢山の野菜スープです。

白身魚のトマトサルサかけは、トマトとレモンを使ったソースをかけています。メキシコといえばサルサですが、サルサとはスペイン語で「ソース」を意味します。

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

ロールパン、牛乳、ピースープ
サーモンフライ、ブロッコリーのサラダ

【サーモン】



今月の給食で魚について知ろう！の献立は、FIFAワールドカップ

にちなんだカナダの料理から魚について紹介します。

サーモンは、生物学的な分類で見るとサケ科に属しています。サーモンと呼ばれる魚は大きく分けて「トラウトサーモン」「アトランティックサーモン」「キングサーモン」などがあります。カナダでは、6種類の天然サーモンがいます。たんぱく質を多く含み、骨を丈夫にするカルシウムの吸収を助けるビタミンDや、老化や病気から体を守る働きのあるアスタキサンチンも多く含まれています。

こんだて紹介

ごはん、牛乳、七タ汁

星型ハンバーグ、キャベツのおかか煮、七タゼリー

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七タ汁と星の形をしたハンバーグが登場します。楽しみにしててください。

