

給食だより



〈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使いましょう。

令和5年7月号
川口市立本町小学校

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、熱中症や夏バテが心配です。予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、
食生活に気を付けましょう。

暑さに負けない体をつくろう

3食きちんと食べる



暑いと食欲が落ち、大切な栄養素が不足しがちです。3食食べることで、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、夏バテの原因になります。

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。



「味わおう！日本各地の郷土料理」



今月は沖縄県

こんだて紹介

4日（火）地粉うどん・牛乳・沖縄そば
ほきの磯香揚げ・すいか

「沖縄そば」は、沖縄県で食べられている麺料理です。「そば」とついていますが、そばの粉は使っていません。沖縄県の伝統料理の一つで、スープは各店舗や家庭のさまざまな味がありますが、かつおと豚骨で作るのが一般的です。沖縄そばの具は、豚肉、かまぼこ、紅しょうがなどが基本です。今ではバリエーションが増え、「ソーキそば」や「てびちそば」、「野菜そば」など、いろいろな組み合わせで食べられるようになりました。

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