

# センターだより

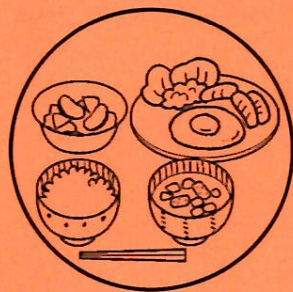
【お願い】  
みんなが気持ちよく使うために、給食で  
使う食器などは大切に扱いましょう。

【中学生用】  
令和4年7月号  
川口市立学校給食センター

## 夏の食生活について見直そう

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲がおとろえてしまったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすためのポイントを紹介します。

### 元気ポイント① 【まずは早起き・朝ごはん！】



元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも、毎日続けることが重要です。まずは、この2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊&朝ごはん抜きでは・・・  
1日のスタートが遅いと、生活リズムが崩れるので注意しましょう。

### 元気ポイント②

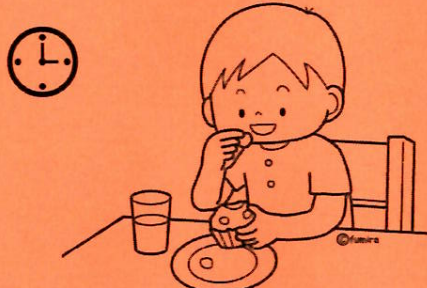
【上手に水分補給しよう！】



普段の水分補給は、水や麦茶などがよいです。また、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、スポーツドリンクもおすすめです。ただし、そのままでは糖もたくさん入っているので、水で薄めて飲む事が望ましいです。

### 元気ポイント③

【間食は量と時間を決めよう！】



間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなり、夏バテの原因になってしまいます。間食は量と時間を決め、食べ終わったら歯磨きをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

### 今年度のテーマ：「味わおう！日本各地の郷土料理」

今月は **沖縄県** を  
テーマにした献立が登場します！

8日(金)

ごはん 牛乳 イナムドゥチ グルクンの竜田揚げ  
にんじんのしりしり

「イナムドゥチ」とは、具沢山の味噌汁で、沖縄県ではお盆やお正月に多くの家庭で作られているお祝い料理の一つです。「イナ」は猪、「ムドゥチ」は「もどき」という意味です。現在の沖縄県ではほとんど見られなくなった猪ですが、昔から親しまれてきた猪料理をしのんで、考えられた料理名とされています。給食では、猪の代わりに豚肉を使用します。「グルクン」は、沖縄県の魚に指定され、県内では一年中獲れるため、お刺身や塩焼き・練り製品など様々な料理に使われています。「にんじんのしりしり」は、人参をスライサーで千切り状にしすりおろし、卵と炒めて味付けをした家庭料理です。すりおろす際の「すりすり」という音からこの料理名がついたとも言われています。

## 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には、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。そして水分が多いので、食べ物で水分補給ができます。

給食に登場する夏野菜

- 1日(金)：冬瓜
- 4日(月)：えだまめ
- 6日(水)：オクラ
- 11日(月)：なす・ズッキーニ・トマト
- 14日(水)：かぼちゃ
- 15日(木)：かぼちゃ・なす・トマト

