



むかわ町学校給食センター  
 湧川学校給食センター  
 42-2211  
 穂別学校給食センター  
 45-2888

いよいよ夏休みです。夜更かしせず、朝ご飯をしっかりと食べて元気に1日をスタートさせるなど、規則正しい生活を心がけながら、楽しく有意義な夏休みにしてください。

夏休み明けの8月の給食も、むかわ産の旬の食材を多く取り入れています！楽しみにしてください。

## 水分補給をしっかりとしよう！

まだまだ暑い日が続きます。暑い時期に心配なのが熱中症です。こまめに水分補給をして、脱水症状を起こさないように予防しましょう。

### ポイント1) のどが乾く前に水分補給。

のどが渴いたと感じるとき、体はすでに水分不足の状態です。朝起きた時、風呂の前、夜寝る前など1日の中でこまめに水分補給することを意識しましょう。

### ポイント2) 水やお茶を選びましょう。

激しい運動をする場合はのど、水分補給は水やお茶で十分です。スポーツドリンクのとりすぎは塩分や糖分のとりすぎにつながります。また、濃いお茶だと利尿作用があり脱水につながるのを気をつけましょう。

### ポイント3) 冷たい飲み物は飲みすぎ注意！

キンキンに冷えた飲み物をたくさん飲むと、胃腸が冷えて消化機能が落ちてしまい、夏バテになりやすくなってしまいます。気を付けましょう。



## 8月31日は「野菜の日」

8月31日は、「8(や)31(さい)」の語呂合わせから、野菜の日に制定されています。野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれます。特に夏に旬を迎える野菜には、水分やミネラルが多く含まれているため、汗で失われた水分・ミネラルを補うことができます！野菜を食べて元気に夏を乗り切りましょう！



野菜サラダ(70g)



ほうれん草のおひたし(70g)



野菜炒め(140g)



かぼちゃの煮物(70g)

野菜は1日350gを目標に！  
 おおく感じますが、おかずに置き換えると、1日に4、5品ほどです。

### \*むかわ食育の日&アイヌ給食\*(8月22日\*2学期初日メニュー)

今月のむかわ食育の日のメニューの注目は、「とうもろこし」です。あまくておいしい今が旬！な、むかわ町のとうもろこしを、醤油をぬってこんがり焼く『焼きとうもろこし』にします。

そして、今年もアイヌ料理が登場します！オハウは、アイヌの人々が食べていた具たくさんの汁物で、肉や魚、山菜や野菜などさまざまな具材を入れて煮込み、塩で味付けしていました。ユク・エトは、アイヌの人々が食べていた鹿肉(ユク)に醤油などで下味をつけ、片栗粉をまらして揚げた料理です。アイヌの歴史や文化を学びながら、おいしく食べてくださいね！



むかわ町学校給食センター  
 銭川学校給食センター・穂別学校給食センター

