



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

だんだんと暑い日が増えてきました。暑くなると食欲が低下し、体力も落ちやすくなります。夏バテに負けず、元気に夏を乗り切るために、毎日の食事を大切にしましょう。また、熱中症にもなりやすい時期なので、こまめな水分補給も忘れずに行いましょう！

夏バテを予防する栄養をとろう！

暑くなってくると、冷たいめん類やあっさりした料理を食べることが増えると思います。食欲が低下しやすいこの時期に、しっかりと栄養をとることが夏バテを予防するために重要です。夏バテを予防する栄養をいくつか紹介します。

たんぱく質

筋肉の疲労回復や、持久力を高めめます。不足すると疲れやすくなります。

〈おすすめ食材〉

肉・魚・卵・豆腐・乳製品など



ビタミンB1・B2

お米やパンなどの炭水化物をエネルギーに代える働きをしてくれます。

〈おすすめ食材〉

豚肉・うなぎ・枝豆・卵など



カリウム

夏バテの「だるさ」は、汗でカリウムが失われていることも原因です。果物や生野菜は、カリウムも水分もとれておすすめです！

〈おすすめ食材〉

すいか・バナナ・きゅうり・トマトなど



クエン酸

酸味成分のクエン酸は、食欲増進と疲労回復の効果があります。酸っぱさで唾液が分泌されて、胃液も出るので、胃の働きが活発になります！

〈おすすめ食材〉

梅干し・レモン・酢など



7月の行事食

7月7日は七夕です。七夕は江戸時代に五節句の一つに定められ、今でも親しまれている年中行事のひとつです。

七夕には1年間の無病息災を願ってそうめんを食べる風習があります。これは、昔の中国で7月7日に熱病で亡くなった子どもが、霊鬼神となって熱病を流行らせ、生前にその子の好物だった「索餅（さくべい）」をお供えしたところ、熱病がおさまったという伝説から。小麦粉でつくられたお菓子「索餅」が時代とともに形を変え、日本に伝わると、同じ小麦粉でつくられた「そうめん」が食べられるようになりました。



* 7月のむかわ町給食メニュー *

7月7日 七夕献立



この日の給食は、マスカットゼリーと星型のゼリー、フルーツを和えて天の川に見立てたデザートです。お楽しみに！

7月15日 アイヌ給食



今年度も、年に何回かアイヌ料理にちなんだ料理や食材を給食で提供します。今月のアイヌ料理は、鶏肉を使ったカムオハウト、鮭の竜田揚げ、そしてかぼちゃと豆を使ったラタシケブを提供します。給食で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！

7月17日 むかわ食育の日給食



今年のむかわ食育の日にも、ほべつメロンが登場します！果肉が甘くてやわらかく、ジュースでとてもおいしいメロンです。「タコライス」は、むかわ町産の旬のトマト、ズッキーニ、キャベツをたっぷり地使用します。

7月献立表

●牛乳は毎日つきます。
●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。
※通常卵を使用しているパン（バターロール等）は、当面の間、卵抜きものを提供します。