

7月 給食だより



昭和村学校給食センター
TEL: 0278-24-6210

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の到来です。近年では35℃を超える猛暑日も日常化してきました。こまめな水分補給と適切な冷房の使用を心がけましょう。さて、いよいよみなさんが楽しみにしている夏休みも始まります。休み中は生活リズムが崩れやすく、暑さで食欲もなくなりがちです。このような時こそ、栄養バランスのとれた食事を3食きちんととることが大切です。

7月の目標

・・・夏の食生活について考えよう・・・



夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなる「夏バテ」が起こりやすくなります。夏を元気に過ごすために、食生活の面で次のことに気をつけましょう。

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫をしましょう。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★休み中も規則正しい生活を。
夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとり過ぎにも気をつけましょう。

こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。



主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



お酢 梅干し レモン



朝ごはんを食べよう！



～～ 朝食ではじまる元気な1日 ～～

◇脳体にスイッチオン！

朝食は、眠っていた体を活動モードに切り替え、

1日を活動的に過ごすための大事なスイッチとしての役割があります。

脳が目覚める



脳にエネルギーを補給し、
脳の働きを活発にします。

体温が上がる



寝ている間に下がった体
温を上昇させ、活動モード
にします。

胃腸が動く



食べ物を食べると、
眠っていた胃腸が動きだし、
排便をうながします。

◇栄養バランスのよい朝食でスイッチオン！

毎朝しっかり食べるために、早寝・早起きをして、

朝食の時間をなるべくゆっくりと取れるように心がけましょう。

しっかりと朝食を食べて、暑い夏も元気に過ごしましょう！

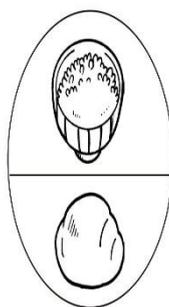


・・・朝食について考えよう・・・

どんな朝ごはんを
食べていますか？

朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえてみたことはありますか？

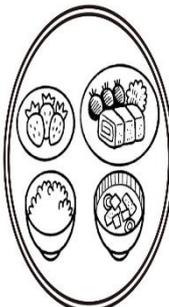
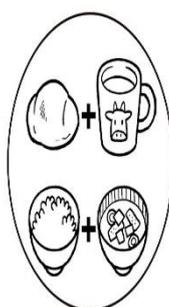
「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。



2品



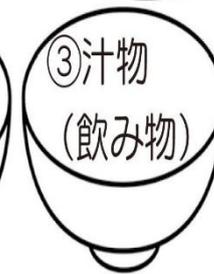
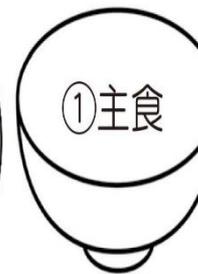
3品以上



まず主食！プラス 主菜 → 副菜



汁物
(飲み物)



理想の朝ごはんを目指そう

