

# 7月 給食だより

昭和村学校給食センター  
TEL: 24-6210

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の到来です。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知ろう



### 夏を元気よく過ごすためには どんなことが大切?

夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなる「夏ばて」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



#### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



#### 冷たい物のとり過ぎに気をつける



#### こまめな水分補給を心がける



#### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



#### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

##### ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



##### ビタミンC

野菜、果物、いも類など



# 夏野菜を食べよう!

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子をととのえて、病気に負けない体を作ります。昭和村でも、夏の日差しを浴びた栄養たっぷりの夏野菜がたくさん作られています。地元でとれた新鮮な夏野菜をおいしく食べてもらえるように給食でもいろいろな料理に使っています。

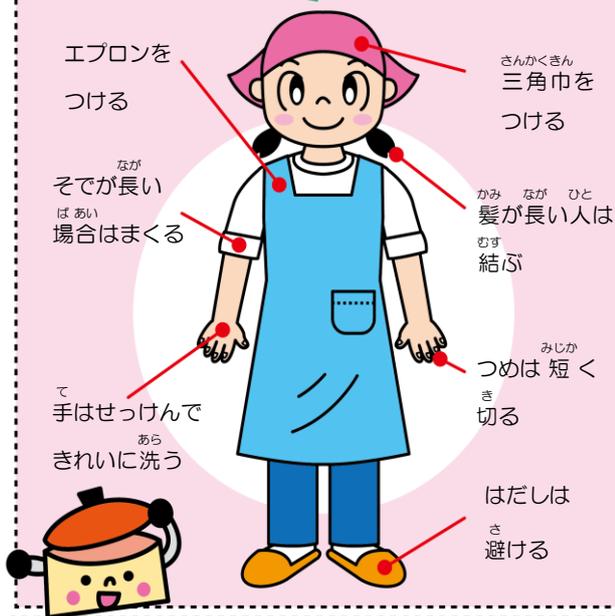


# 料理に挑戦してみよう!



夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか? 料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。

## 身じたくを整える



## 包丁の持ち方・使い方



## 食中毒を防ぐために気をつけること

