



長子配付

令和7年6月30日

穴水共同調理場

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

## 夏に心がけたい食事のとり方

### ①日3食、しっかり食べよう!



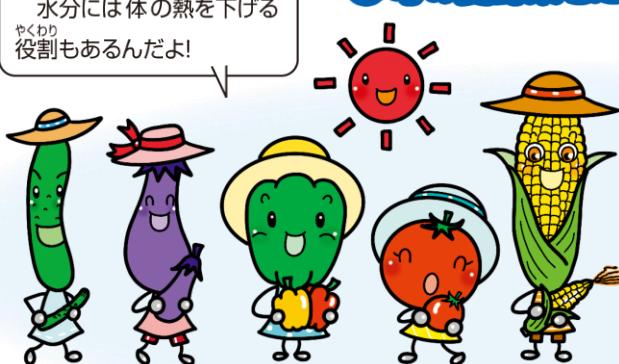
暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

### ②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

### ③旬の夏野菜をたくさん食べよう!



水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!

みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

## 給食試食会ありがとうございました



6月20日(金)に1年生の保護者を対象とした給食試食会がありました。1年生の給食当番の様子を見学し、全校児童と一緒にランチルームで給食を食べました。アンケートに書いてくださった感想を紹介します。

- ・とてもおいしい給食でした。息子もおいしそうに食べていたので、よかったです。
- ・楽しい雰囲気で、給食の様子がわかって大変良い機会でした。
- ・動物性の食品が多様で、多すぎなように感じました。
- ご意見ありがとうございます。栄養価の基準に合うように食品を選んでいます。
- ・たまに雑穀、玄米が欲しいです。
- 価格高騰のためなかなか難しいのが現状です。参考にします。