



7月 給食だより

令和7年 7月
萩野台共同調理場

暑い日が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？
夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本です。もうすぐ
夏休みも始まります。元気に夏を過ごせるように、食生活のポイントをおさえ
ましょう！



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆ 夜ふかししたりせず、
早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



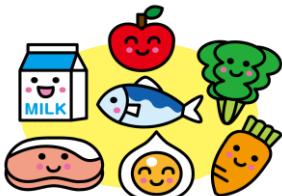
すい ぶん ほ きゅう



◆ 朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆ 栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆ コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆ 冷房の効いた室内では、のどが渴きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



◆ 水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとり方に気をつける

◆ おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆ 冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆ おやつは食事の一つと考え方、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆ 給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。
食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



◆ ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

