



# 7月給食だよ

令和7年 7月  
萩野台共同調理場

暑い日が続く、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。



◆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、のどが渇  
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  
の渇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。

あま  
甘くないもの、  
カフェインを  
ふく  
含まないもの



## 3 おやつのとりに気をつける

◆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。

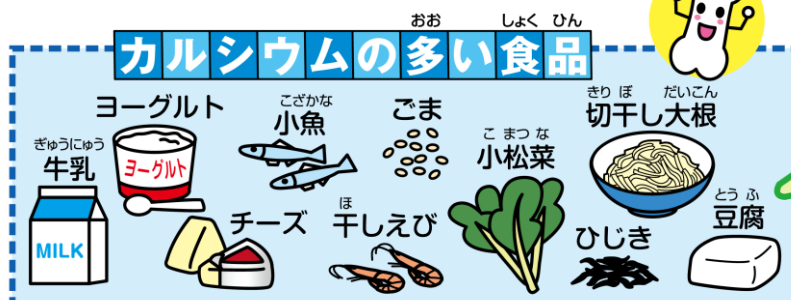


◆おやつは食事の一つと考え、  
不足しがちな栄養素を補う  
のもおすすめです。



## 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。



ビタミンDと一緒にすることで、  
カルシウムの吸収率が高まります。

