



令和 7 年 6 月 30 日

羽咋市学校給食共同調理場



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎え、待ちに待った夏休みも始まります！
暑さに負けず、夏を元気に過ごすためにも早寝・早起きを心がけ、
食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしましょう。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかしたりせず、
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。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



◆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。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渴いた感じする前に、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。



甘くないもの、
カフェインを
含まないもの

3 おやつのとり方に気をつける

check
市販の菓子などを選ぶ時は原材料名や栄養成分表示を見ましょう。原材料名からは食品に含まれるものや食品添加物の有無が、栄養成分表示からはエネルギー量や塩分量などがわかります。食物アレルギーがある人は、特定のアレルギー物質を含むかを、確認しましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆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と一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



今月の 羽咋もん

羽咋市でとれた
チングンサイ 小松菜 玉ねぎ
ぶどう(デラウェア) すいか

を使っています

