



令和7年 6月 27日
中島学校給食センター

暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。夏は予防、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

①1日3食、しっかり食べよう!



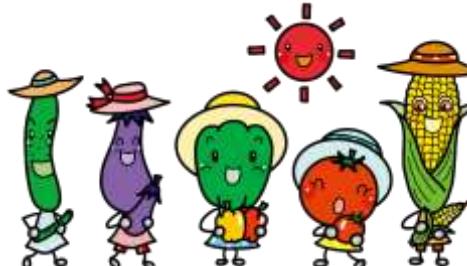
暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏はしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

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!



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。

おやつの食べ方を考えよう～夏休みは食べすぎ注意～

おうちでいる時間が長い夏休みは、ついだらだらおやつを食べすぎてしまします。家族でおやつのルールを決めて食べすぎを防ぎましょう。

時間を決めて食べよう



食べる量を考えよう



3時にクッキー2枚食べるというように食べる前に時間や量を決めておくことで食べすぎを防ぐことができます。おやつの目安は1日200kcalなので食品表示をチェックしておやつをえらぶといいですね。

食べる内容を考えよう



おすすめおやつ

牛乳・乳製品・小魚・大豆…カルシウムがとれます。くだもの果物…ビタミンや水分を補給できます。砂糖・油・塩が少ない自然の食べ物や手作りのおやつも取り入れてみましょう。

楽しい夏休み、家族や友達とおいしいものを食べるのも楽しみだと思います。食べすぎてしまったときは次の日は控えるなど、自分で調整できるようにしましょう。



なかじまがっこきゅうしょく

中島学校給食センター通信～太きゅうり編～

6月は「太きゅうりの酢の物」を提供しました。太きゅうりは普通のきゅうりよりも大きく、皮や種が固いので、下処理に少し手間がかかります。皮は、たてじま模様になるようになります。皮をむいたら、半分に切り中の種をくりぬきます。そのあときれいに洗って使います。石川県の加賀地方でたくさん育てられているので、地場産物に興味を持ってもらうために旬の時期には必ず使うようにしています。



たてじま模様に皮をむく



種をとる



きれいに洗う