



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

#### ①1日3食、しっかり食べよう!



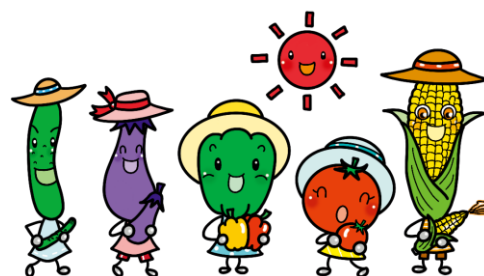
暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

#### 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!

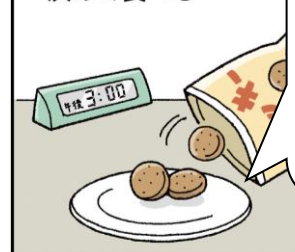


みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

## おやつの食べ方を考えよう～夏休みは食べすぎ注意～

おうちに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います。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。

・時間と量を  
決めて食べる

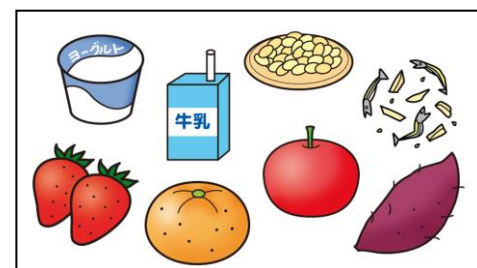


時間は15時、  
クッキー3枚  
チョコ2個のように  
食べる前に決めておく  
ことで食べすぎを防ぐ  
ことができます

・食品表示を見ながら  
食品を選ぶ



おやつの目安は  
1日200kcal  
他にも脂質・塩分の量  
などもわかるので  
食品表示をチェック  
しておやつを選びま  
しょう



#### 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  
季節の果物…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。



### 中島学校給食センター通信 ～アーモンドトースト編～



6月は「アーモンドトースト」を提供しました。バター・砂糖・アーモンドを混ぜ合わせてペーストを作ります。鉄板に食パンをならべ、1枚1枚にアーモンドペーストぬっていきま  
す。その上からアーモンドスライスを散らします。オーブンでこんがりするまで焼いたら  
できあがりです! 香ばしいアーモンドの香りとやさしい甘さで、大人気のトーストです。



アーモンドペーストをぬる



アーモンドスライスをのせる



オーブンで焼く