

7月 給食だより



令和5年7月
かほく市第2学校給食センター
所長：竹本 武
栄養士：坂井 雅代 刈本 杏子



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ようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

「のどが渴く前に飲む」

ふだんは…



みず

むぎちか
麦茶

あせ汗をたくさんかいたとき

スポーツドリンク

経口補水液



食べ物からも



ごはん

汁物



きゅうり



なす



とうかん



トマト



すいか



もも

日頃から糖分やカフェインを含まない水が麦茶で、こまめに水分を補給しましょう。運動などで一度にたくさん汗をかいたときは、経口補水液やスポーツドリンクをうまく活用しましょう。また、ご飯や汁物など食事からも水分補給ができます。夏が旬の野菜や果物には水分や無機質（ミネラル）がたくさん含まれています。