



7月 給食センターだより

小鹿野町学校給食センター
2026年7月

もうすぐ、長い夏休みが始まります。夏休みも元気に過ごすために食生活で気をつけたいポイントをまとめました。次のことを心がけ、健康に気をつけて”すてきな夏休み”にしてください。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん（水分）補給をこまめにしよう	 水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒に取ったり、スポーツ飲料を飲んだりするにします。	つ め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう	 アイスやジュースなど甘くて冷たい物のとり過ぎは、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
て きど（適度）に運動しよう	 ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。	や しよく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	 朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
き そく（規則）正しい生活を心がけよう	 夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。	す す（進）んでお手伝いをしよう	 食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
な つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう	 旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。	み んなで一緒に食べる機会をつくろう	 家族や仲間と一緒に、会話をしながら食事をする機会をつくりましょう。
な がら食べはやめよう	 食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。	に ゅう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう	 給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

厳しい暑さを乗り越える！

食欲がないときの食事の工夫

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

食事量が少ない時でも、いろいろな食品をバランスよく食べましょう。  主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。	麺類を食べるときは具たくさんにしましょう。 	酸味やスパイスを使用して食欲アップ！ 	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる 
---	--	---	--

野菜をおいしく食べよう！

野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいると思いますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。



8月31日は「野菜の日」



野菜を食べると、いいことがいっぱい！

おなかの調子が整う	成長をサポート	肌がきれいになる	肥満を防ぐ
			

給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみてください。



QRコードでもアクセスできます！

