

給食だより 7月



はや 草ね、はやあ 早起き、あさ 朝ごはん！

令和8年6月30日
湯沢町学校給食センター

なつ けんこう ひつよう しょくじ
今月のめあて 夏の健康のために必要な食事をしよう！

なつ しょくせい 夏の食生活のポイント

1 はや 早くねて、シャキッと起きる！

なつ つか 夏の疲れをとるためには、ぐっすり
ねむるのが一番！また、生活リズムが
くずれると夏バテになりやすくなるの
で、お休みの日でも早くねましょう。



2 あさ 朝ごはんを食べる！

せい 生活リズムをくずさないために、
しっかり食べましょう！朝ごはんを
食べると、全身のやる気スイッチが
入ります。まずは食べることが
大事です。(だからといっておかし
を食べるのは×です！)



3 すいぶんほきゅう こまめに水分補給！

みず の 水を飲むのをがまんしないこと！！
いっきにたくさん飲むのではなく、
こまめにコップ1杯分ずつ
の 飲むことを心がけましょう。
あせ 汗をたくさんかくときには、
スポーツドリンクも効果的です。



4 つめ 冷たいものをとりすぎない！

つめ 冷たいものをとりすぎると、胃
の 働きが悪くなり、夏バテをさら
に加速させます。涼しい部屋の中
では、温かいものもとりましょう。



かた おやつのとりのポイント



○「おやつ＝おかし」ではありません！

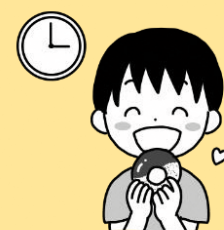
おやつには、心と体をリラックスさせることはもちろんですが、朝・昼・晩の3食で足りない栄養を補給するはたらきもあります。そのため、おにぎりや果物などもおやつにおすすめです！

○砂糖・油・塩のとりすぎに注意！

ポテトチップスやあめ、グミなどのおかしには、砂糖、油、塩をたくさん含むものが多いです。むし歯、肥満、生活習慣病を防ぐために、おやつのとりに気を付けましょう。

じかん き 時間を決める

だらだらと食べてい
ると、食べすぎやむ
し歯につながってし
まいます。



の もの 飲み物にも注意！

砂糖の多い飲み物
はコップに分けた
り、砂糖の入ってい
ないお茶を選んだり
しましょう。



ふそく えいようそ 不足しがちな栄養素を とり入れる

食物繊維やカルシウム
をとれるものも選びま
しょう。



りょう き 量を決める

食べすぎないように
食品表示をチェック！
多いときは、皿などに
分けましょう。



きびしいあつさを乗り越える！

しょくよく 食欲がないときの食事の工夫

しょうりょう 少量でもバランスよく食べる

主食・主菜・副菜をそろえることを意識しまし
よう。麺類の場合は、野菜や肉、たまごやツナ
などもトッピングし、具たくさんにするとバラ
ンスがよくなります。



さんみ 酸味やスパイスで食欲アップ！

レモンや酢の酸味、カレーやこしょうなどの
スパイスは食欲を増進させます。

