

7月 給食だより



令和8年 7月号
那珂川町学校給食センター

年々、暑さが厳しくなっています。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との温度差が大きいと、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。食欲がないときは、消化がよいもの、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。

厳しい暑さを乗り越える!

食欲がないときの食事の工夫

<p>少量でも バランスよく食べる</p>	<p>冷たい麺は 具たくさんにする</p>	<p>酸味やスパイスを 利かせて食欲アップ</p>	<p>温かい飲み物や汁物で 胃腸をいたわる</p>
---------------------------	---------------------------	-------------------------------	-------------------------------

暑いと、ついつい冷たいものばかり口にしたいくなりますが、冷たいものをとり過ぎると、胃や腸が冷えて消化が悪くなり、食欲が落ちる原因になります。

夏バテを防ぐためには、食事をしっかりとることが基本です。「しっかりとる」とは、量を多く食べるのではなく、栄養バランスのととのった食事をするということです。主食のごはん、パン、麺、主菜の肉、魚、卵、大豆や豆腐、副菜の野菜、いも、海藻などをそろえ、牛乳やくだものなども毎日意識して食べましょう。

～もうすぐ夏休み～ おやつおやつの上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。

おやつおやつのとり方 3か条

<p>① 時間を 決める</p> <p>ダラダラ食べるのはやめましょう</p>	<p>② 内容・量を 決める</p> <p>1日 200kcalが目安</p>	<p>③ 食べたら 歯みがき をする</p> <p>虫歯を防ぎましょう</p>	
---	---	---	--

さらに、かしこく食べるには?

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選び。



スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は?

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選び。



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、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。