



給食だより

毎月19日は「いただきますの日」



令和4年7月号
千代田町学校給食センター
おうちのひととよんでね

夏の暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、体が夏の暑さについていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼーっとしたりするなど、体の調子がおかしくなることです。暑さの中でも元気に過ごせるように、食生活で気をつけられることを紹介します。



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

あつ 暑さに負けない
からだをつくろう



夏の食生活、こんなところに気をつけて！

あさ 朝ごはんをしっかりと
食べよう！



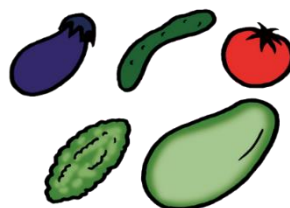
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

すいぶんほきゅう
こまめな水分補給を
心がけよう！



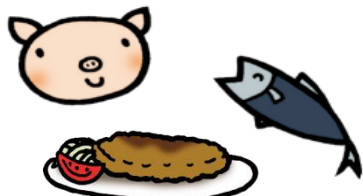
夏の水分補給のコツは「のどがかわく前に少しずつとる」です。ふだんは水や麦茶などでとるのがよいでしょう。

なつやさい
夏野菜をたっぷり
食べよう！



夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンやミネラルがとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。

にく さかな
肉や魚などのおかずを
しっかりと食べよう！



のどごしのよい麺類や冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスがくずれてしまいます。香味野菜やスパイスを上手に取り入れ、主菜となるおかずをしっかりと食べましょう。

れいぼう
冷房のかけすぎに
注意
しよう！



体を冷やし、体調を崩してしまうことがあります。朝夕の涼しい時間に外で体を動かしましょう。暑い日中も扇風機などを利用して温度を下げすぎないようにします。就寝時はタイマーを使うなど工夫をしてみましょう。

しょくちゅうどく
食中毒に
気をつけ
よう！



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行いましょう。そして生ものは避け、中までよく火を通してから食べます。冷蔵庫を過信せず、作った料理はなるべく早く食べきりましょう。