



給食だより

毎月19日は「いただきますの日」



令和3年 7月号
千代田町学校給食センター
うちのひととよんでね

梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。「なんだかだるいな…」「食欲がわかないな…」そんな人もいるかもしれません。
楽しい夏休みを迎えるためにも、暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。



今月の給食目標

暑さに負けない
からだをつくろう



夏を元気に過ごすためのポイント

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつ
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を
とろう



主食、主菜、副菜、汁物を、
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、
温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし
をしないで十分な睡眠をとりましょう。

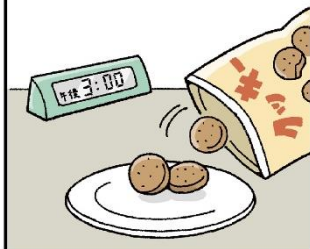
軽い運動や入浴で汗をかこう



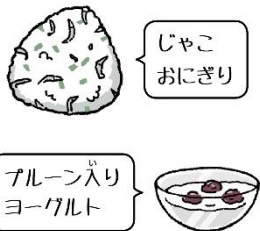
体温調節をスムーズに行うためにも、汗を
上手にかけるようにしましょう。

間食(おやつ)のとり方を考えよう

・時間と量を
決めて食べる



・不足しがちな栄養素
(カルシウムなど)をとる



・食品表示を見ながら
食品を選ぶ



間食は朝・昼・夕の
3食ではとりきれない
栄養素や水分を補給す
る役割があります。
夏休みに入ると間食
をとる機会が多くなる
と思いますが、ルール
を決めておやつ時間を
楽しみましょう。