



# 給食だより

宮川 小学校  
令和5年7月

毎日蒸し暑い日が続きます。この時期は、体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。また学校のない長い休み中は、気をつけないと早寝・早起き・朝ごはんの健康的な生活リズムがくずれがちです。夏休みを元気に過ごすためにも、毎日の食事を、規則正しくしっかりと食べましょう。

今月の給食目標  
好き嫌いをなくし食事と栄養について考えましょう

## みずみずしい 夏野菜を食べよう!

暑くなると、食欲がなくなり、疲れやすくなるなど、「夏バテ」の症状が出やすくなります。そのようなときに、活躍してくれる食べ物が夏野菜です。夏野菜は汗で出る水分を補います。また、夏の太陽をたくさん浴びた旬の野菜は、ビタミンA・ビタミンCがたくさん含まれています。からだの調子を整えて、夏バテを予防しましょう。



## 元気に過ごすための 夏の生活



\* しっかり食べよう \*

やっぱり、早寝早起き朝ごはん!



生活リズムを整えるために、毎日続けることが大切です。1日のスタートが遅れると生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



\* 上手に水分補給 \*

冷たいものの食べ過ぎ、飲み過ぎに気をつけよう!

冷たいものばかり、食べたり飲んだりしないようにしましょう。おなかが冷えて、食欲がなくなり、夏バテの原因になります。みそ汁やスープ、ごはんや野菜、くだものといった食事からも水分を補給することができます。



\* ビタミンやカルシウムをたっぷりとりよう \*

おやつでも牛乳・乳製品をとろう!

長期休み期間中は特にこれらの栄養素が不足しがちです。食事では野菜を食べるようにし、牛乳・乳製品も食事やおやつでとるようにしましょう。そのおやつも食べ過ぎると、食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりします。



夏バテしないように気をつけて、元気に夏休みをすごしましょう。

