

給食だより

令和7年度 7月号
氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。家族で、夏の食生活について考えてみましょう。

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」とは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、集中しにくくなったりするなど、体に不調がでることを言います。暑い時期を元気に過ごすために、次のことを参考に生活に気を付けましょう。

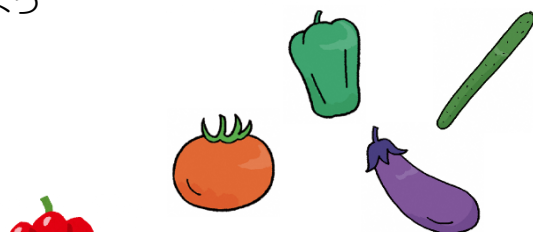
暑さに負けない夏ばて予防

- ①早寝や早起きをしよう
- ②朝ごはんをしっかり食べよう
- ③こまめに水分補給をしよう（牛乳も忘れずに！）



- ④冷たいものの飲みすぎや食べすぎに気を付けよう

- ⑤夏野菜をたくさん食べよう



夏野菜の特徴

- ①水分量が多く、体を冷やす働きがある。

- ②ビタミンが豊富に含まれている。（紫外線から身を守るために働く。）

- ③彩りが鮮やかで、食欲がわく。

きゅうり、とうがん

- ★ビタミンA
トマト、かぼちゃ、オクラ
- ★ビタミンC
ピーマン、トマト、パプリカ
- ★ビタミンE
なす、かぼちゃ、えだまめ、とうもろこし



朝ごはんは3つのスイッチオン！



食育ピクトグラム② 朝ごはんを食べよう

朝ごはんには、1日を元気に過ごすために必要な働きがあります。何も口にしていないと、元気に活動することができないだけでなく、体の調子を崩してしまいます。毎日しっかり朝ごはんを食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。

体のスイッチ



朝ごはんは、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝ごはんを食べると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝ごはんを食べてうんちを出し、おなかをすっきりさせましょう。

今月の「味めぐり」

7月「宮崎県」



宮崎県は、九州地方の南東に位置し、温暖な気候が特徴です。給食では、延岡市が発祥の「チキン南蛮」が登場します。みんなが食べられるように、卵を使っていないタルタルソースを用意しました。また、生産量が全国一位の切り干し大根を使った「まだか漬け」や、さつまいもの汁という意味がある「かねんしゅい」も登場します。

