

給食だより

令和8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、次のことを参考にして規則正しい生活を心がけましょう。

～暑さに負けない食事のポイント～

①朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

夜更かしをしないで、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。3食の中でも、特に朝ごはんには、1日を元気に過ごすために必要な働きがあります。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。

体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

②主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

主食（黄色の仲間）、主菜（赤の仲間）、副菜（緑の仲間）をそろえると、いろいろな食品を食べることができて、自然と栄養バランスが整います。いつも食べている食事の内容を振り返ってみましょう。

主食：ごはん、パン、麺類
主菜：肉、魚、卵、大豆
副菜：野菜、きのこ、果物

毎日しっかり朝ごはん

※小学校1年生に配付を予定しています。

～夏にとりたい食べ物～

夏野菜



ビタミンや水分が多く含まれており、体を冷やす働きがあります。

ビタミンB1を多く含む食材

糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復に役立ちます。



③こまめな水分補給を心がける

熱中症を予防する 水分補給のポイント

| | | |
|---|---|--|
| <p>何を飲む？</p> <p>普段は水や麦茶で水分補給をし、大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。</p> | <p>いつ飲む？</p> <p>のどが乾いたと感じる前に、水分をとることが重要です。（例：運動前、運動中、運動後）</p> | <p>飲む量は？</p> <p>運動中は200～250mlを1時間に2～4回飲むことが勧められています。</p> |
|---|---|--|



暑いからといって、そうめんやアイスクリーム等の冷たいものはかりとりすぎると胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させます。



今月の「味めぐり」

7月「沖縄県」



沖縄県は、日本の南西に位置し、琉球王国時代からの独自の歴史や文化、亜熱帯気候ならではの自然や風物があります。給食では、メキシコ料理のタコスの具を、ご飯の上のせて食べる沖縄発祥の「タコライス」や、生産量日本一の「もずく」や「シークワサー」を使用した献立が登場します。

