

7月食育だより



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

大潟村学校給食共同調理場

日ごとに暑さが厳しくなっています。これからの、季節を元気に、健康に過ごすためには次のことに気をつけましょう。

夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★夕食が遅くなる場

合は、2回に分け

て食べるなどの工

夫をしましょう。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜

遅くに食べるこ

とは控えましょ

う。

主食・主菜・副菜をそろえた
食事を心がける



★夏野菜など、

旬の食材を取

り入れましょ

う。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、

食欲がなくなったり

する原因になります。



★汗をたくさんかい

たときには、塩分

も一緒にとりまし

よう。