

8月 食育だより

大湊村学校給食共同調理場

年々、暑さが厳しくなっています。毎日気温差が大きいと、自律神経が乱れやすくなり、夏バテになりやすくなります。夏バテを防ぐには、早寝早起き朝ごはん、バランスのよい食事が大切です。



暑い夏を乗り越える！

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる

主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

冷たい麺は具たくさんにする

酸味やスパイスを利かせて食欲アップ

温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる

8月予定こんだて

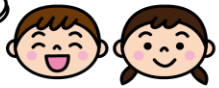
牛乳は毎日あります。

大湊村学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
	25	26	27	28
	なつやさい か れー ら い す 夏野菜カレーライス	ひ 冷やしそうめん	け い は ん ケイハン	ごはん
	ふろーずん みっくす ー ー ー フローズンミックスフルーツ	とり に く ま す た ー ど や 鶏肉のマスタード焼き	ち っ ぶ す さ ら だ チップスサラダ	さば に 鯖のみそ煮
		れ い と う 冷凍みかん	よ ー ぐ る と ヨーグルト	こんぶ い た に 昆布の炒め煮
		ば た ろ ー る ちゅうがくせい バターロール（中学生のみ）		じゃがいものみそ汁
				ごましおふりかけ
31	ごはんは、大湊村産の「金芽米（有機米）」です。		今月の地場産野菜	
わかめごはん	★学校給食における金芽米使用は、食農教育の一環として子どもたちに郷土の自然や農業、食などについて関心を深めることを目的としています。 ※慣行米との差額は、村が負担しています。		きゅうり、たまねぎ、じゃがいも、なす	
たら 鱈 さく さ く フ ラ イ				
おかかあえ				
たま 玉ねぎのみそ汁				

なつ やす ☀️ き しょく せい かつ

夏休みに気をつけたい食生活のポイント



す いぶん（水分）補給 をこまめにしよう	 みず むぎちゃ すこ の 水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みま しょう。汗をたくさんかいたときには えんぶん いっしょ 塩分も一緒にとるようにします。
て きど（適度）に運動 しよう	 たいそう すいえい ラジオ体操や水泳、ウォーキングなど で体を動かしましょう。炎天下は避け、 そうちよう ゆうがた すず し かんたい おこな 早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、 室内でできることがおすすめです。
き そく（規則）正しい 生活を心がけよう	 よ はやね はや お こころ 夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、 あさ まいにち か た 朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ（夏）が旬の食べ物 を取り入れよう	 しゅん た もの えいよう ほう ふ 旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、 か かく やす なつ しゅん や さい 価格も安いです。夏が旬の野菜には、 からだ ひ こう か 体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう	 しょくじ と き み 食事の時にテレビやスマホを見ながら 食べるのはやめましょう。
つ め（冷）たい物の とり過ぎに注意しよう	 アイスやジュースなど甘くて冷たい物 をとり過ぎると、おなかを壊したり、 しょくじ きちん と 食べられなくなったり して、夏バテの原因になります。
や しょく（夜食）や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう	 あさ ひる ゆう しょくじ いがい なに た 朝・昼・夕の食事以外に何か食べると きは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、 じかん りよう き 時間と量を決めましょう。
す す（進）んで お手伝いをしよう	 しょくじ じゅんび かた づ かんたん ちょうり 食事の準備や片付け、簡単な調理など、 おうちの人と相談してできることに ちようせん 挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる 機会をつくろう	 か そく なか ま いっしょ かいわ たの 家族や仲間と一緒に、会話を楽しみな がら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう（乳）製品や 小魚などでカルシウム をとろう	 きゆうしょく なつやす 給食のない夏休みは、カルシウムが 不足しやすくなります。牛乳を毎日 の飲むほか、カルシウムを多く含む食品 を積極的にとりましょう。

いじよう ころが けんこう き つ なつやす
○以上のことを心掛け、健康に気を付けてすてきな夏休みにしてください。