

8月 給食だより

令和8年7月(第5号)
羽村・瑞穂地区学校給食センター

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から 40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。



厳しい暑さを乗り越える!

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
--	----------------------	--------------------------	--------------------------

おやつ上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる楽しみであると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。



おやつとり方3か条

① 時間を決める

✕ ダラダラ食べるのはやめましょう

② 内容・量を決める

1日 200kcal が目安

③ 食べた後は歯みがきをする

虫歯を防ぎましょう

さらに、かしこく食べるには?

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



栄養機能食品の活用もOK

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は?

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。



おにぎり サンドイッチ 肉まん など + みそ汁やスープを合わせると◎

水分のとり方&飲み物 3択クイズ

Q1 水分のとり方として、正しいのはどれ？

- いつでもこまめに飲む
- 運動中は飲まない
- 寝る前にたくさん飲む

Q2 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい？

- 水
- 野菜ジュース
- 炭酸飲料

Q3 汗をたくさんかいたときに、スポーツドリンクを飲むとよいのはなぜ？

- あまくておいしいから
- 塩分が入っているから
- からだをあたためてくれるから

Q4 子どもがとり過ぎるとよくない、「カフェイン」が多い飲み物はどれ？

- オレンジジュース
- エナジードリンク
- 麦茶

Q5 ペットボトル飲料を口をつけて飲んだ後の行動で正しいのは？

- 数日冷蔵庫に保管する
- 日当たりの良い場所に置く
- その日のうちに飲みきる

こたえ

- Q1 ① いつでもこまめにコップ1ばいぐらいの量をとりましょう
- Q2 ① 野菜ジュースや炭酸飲料は糖分が多含まれるので飲みすぎには注意が必要です
- Q3 ② 汗で体の外に出てしまう塩分を補給するのに役立ちます
- Q4 ② コーヒーよりも多くのカフェインが含まれているものもあります
- Q5 ③ 食中毒菌が増えてしまうことがあるので、開けたその日のうちに飲みきりましょう



正しい水分補給で暑い夏を元気に過ごしましょう！