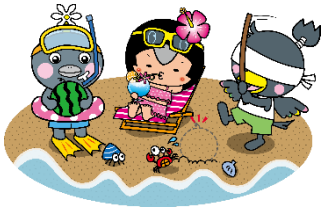
7月 給食だより

令和７年度　７月号
那須烏山市学校給食センター
TEL：88-2135
FAX：88-0168

いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲もおとろえがちになります。規則正しい生活と１日３回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり１日のつかれをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。



夏の食事のポイント８カ条

夏を元気にすごすための、食事面から８つのポイントです。

な

なまものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ

つめたいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や

お**や**つばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す

すっぱい酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、リフレッシュしてくれます。

み

栄養のはたらきの**み**どりのグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

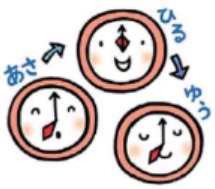
の

のみものは水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も１日１回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は、豆乳や小魚でカルシウム補給。

しょく

しょくじでは好ききらいをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきましょう。

じ



じかんを決めて１日３食、規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくります。

朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

①なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も、体はエネルギーを使います。特に脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあり、朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。

②パンだけじゃだめなの？

ブドウ糖は、おもに炭水化物（糖質）から作られますが、糖質をエネルギーに変えるためにはビタミンB_1が必要です。炭水化物の多いごはんやパンに加えて、ビタミンB_1の多い豚肉やハム、大豆などを一緒にとりましょう。

③どうしたらいいの？

でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。味噌汁を具だくさんにしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。

そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

赤の食品を使ったおかず・デザート（おもに体をつくる）	緑の食品を使ったおかず・デザート（おもに体の調子をととのえる）
ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷やっこ しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト	プチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆 ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ