

7・8月 食育だより

令和5年
平川市学校給食センター



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで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。

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。

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。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

8月31日は野菜の日

きゅうり、しょうかい、にんき、しょうかい
給食で人気のレシピをご紹介します。



コールスローサラダ

【材料】2人分

★キャベツ 70g

★きゅうり 24g

★みかん缶詰 24g

・コールスロードレッシング 9ml

【作り方】

- ①きゅうりは、うすく輪切りにする。
- ②キャベツは細い千切りにする。
- ③きゅうり、キャベツ、みかん、ドレッシングで和える。

いましゅん
今が旬★
きゅうり



青森県は、若い世代の野菜摂取量が少ない傾向にあります。健康な体作りを目指して、子どももおうちの方も野菜を意識して食べるといいですね。

たんめいけんへんじょう
短命県返上

きゅうり、しょうかい、にんき、しょうかい
給食やお家で夏野菜を見つけてみよう



おうちのかたへ



夏休み中も生活リズムをくずさず、栄養バランスのよい食事をお願いいたします。そして、夏休み明け、子どもたちが元気に登校できるようにご家庭でも健康管理をよろしくお願ひします。

