

# 給食だより



一関市  
真滝学校給食センター  
2026.6.29 (月)

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

## 暑さに負けない体づくりを！ 食欲がないときの食事の工夫

<p><b>少量でもバランスよく食べる</b></p> <p>主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。</p>	<p><b>冷たい麺は具だくさんに</b></p>	<p><b>酸味やスパイスを利かせて食欲アップ</b></p>	<p><b>温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる</b></p>
---	---------------------------	---------------------------------	---------------------------------

## 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。



### 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 + みそ汁やスープを合わせると

## おやつとり方3か条

<p><b>1 時間を決める</b></p> <p>× ダラダラ食べるのはやめましょう</p>	<p><b>2 内容・量を決める</b></p> <p>1日200kcalが目安</p>	<p><b>3 食べたら歯みがきをする</b></p> <p>虫歯を防ぎましょう</p>
---	--	--

# 夏休みに気をつけたい食生活のポイント

<b>す</b> いぶん (水分) 補給をこまめにしよう	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塩分も一緒にとるようにします。
<b>て</b> きど (適度) に運動しよう	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、早朝や夕方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。
<b>き</b> そく (規則) 正しい生活を心がけよう	夜ふかしせず早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
<b>な</b> つ (夏) が旬の食べ物を取り入れよう	旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
<b>な</b> がら食べはやめよう	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。
<b>つ</b> 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取り過ぎると、おなかを壊したり、食事が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。
<b>や</b> しょく (夜食) やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	朝・昼・夕の食事以外に何か食べる時は、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
<b>す</b> す (進) んでお手伝いをしよう	食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちのひとと相談してできることに挑戦しましょう。
<b>み</b> んなで一緒に食べる機会をつくろう	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作りましょう。
<b>に</b> ゆう (乳) 製品や小魚などでカルシウムをとろう	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。

**!** 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！