



7月の目標
衛生に気を付けよう

1学期も残りわずかとなりました。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、食欲も衰えがちになります。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日の疲れをとって、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

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生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



冷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



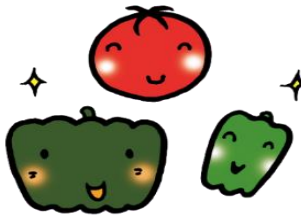
おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑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



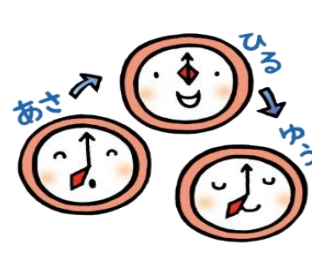
飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせず、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す。

じ



時間を決めて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れます。

水分補給について 正しい水分補給で暑い夏を乗り切りましょう。ポイントは4つです。

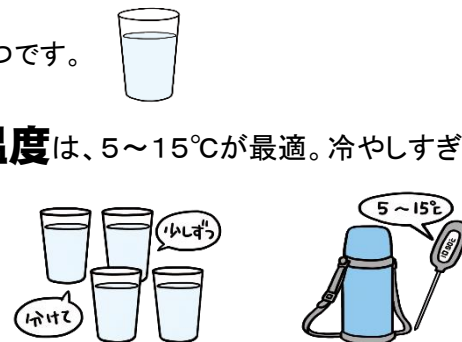
①量 は、コップ1ぱいほどを何度かに分けて少しずつ飲む。



②温度 は、5～15℃が最適。冷やしすぎないようにする。

③タイミング は、「のどがかわいた」と感じる少し前に、こまめに飲む。

④種類 は、水が麦茶がよい。汗を多くかくときは、スポーツドリンクもよい。



7月15日はリザーブ給食 パンにどちらをはさんで食べますか？

リザーブ給食は、食べたい料理を選び、あらかじめ予約をしておく給食です。パンにはさんで食べる具材2種類からどちらかを選びます。とり肉を焼いて甘辛いしょうゆだれをかけた「てりやきチキン」。たらにたっぷりのパン粉をつけて揚げたフライにケチャップとソースをかけた「フィッシュフライ」。さて、みなさんはどちらを選びますか。

令和7年度6月の食材 にんにく（青森）生姜（高知）人参（千葉）玉葱（佐賀・兵庫・千葉）にら（栃木）ねぎ（茨城）小松菜（埼玉・千葉）もやし（栃木）白菜（長野）大根（青森）ちんげん菜（茨城）えのき（長野）きゅうり（群馬・秋田・埼玉）じゃがいも（長崎・鹿児島・千葉）れんこん（茨城）ブロッコリー（長野）すいか（群馬）キャベツ（茨城・群馬）しめじ（長野）こねぎ（静岡）ピーマン（茨城）（群馬）セロリ（長野）パセリ（茨城）ほうれん草（茨城）豚肉（群馬）ハム（埼玉）ベーコン（千葉）鶏肉（岩手・宮崎）鮭（チリ）ホキ（ニュージーランド）ホッケ（ロシア）いか（ペルー）赤魚（アメリカ）じゃこ（インドネシア）牛乳（千葉）