

7月の目標

衛生に気をつけよう



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



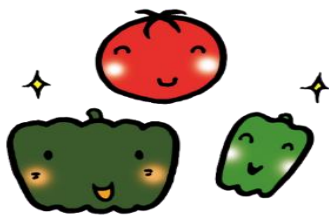
おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

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



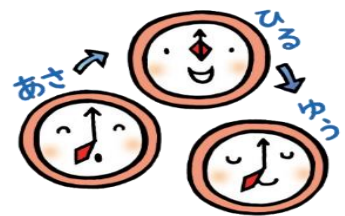
飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

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16日はリザーブ給食 のみものは、何にしますか？

リザーブ給食は、3種類の飲み物の中から飲みたいものを選び、あらかじめ予約をしておく給食です。カフェオレ、アップルジュース、グレープジュースの中から選びます。当日の給食は、たまごのクッパ、魚のピリからあげ、ムンチサラダです。たまごのクッパは、ごはんにはスープをかけて食べます。自分で料理と合う飲み物を考えて、選んでください。

#### 令和8年度6月の食材

大根（千葉・青森）ちんげん菜（静岡）白菜（長野）ねぎ（茨城）にら（栃木）じゃがいも（長崎・茨城）もやし（栃木）キャベツ（愛知・茨城・長野）しめじ（長野）きゅうり（栃木・群馬・埼玉）にんじん（千葉・茨城）しょうが（高知）ほうれんそう（群馬・埼玉）えのき（長野）たまねぎ（佐賀・香川）こまつな（茨城・埼玉・群馬）えりんぎ（新潟）セロリ（長野）ごぼう（青森）こねぎ（静岡）にんにく（青森）ピーマン（茨城）こだますいか（群馬）豚肉（群馬）鶏肉（岩手・宮崎）ぎんひらす・あじ（ニュージーランド）いか（ペルー）赤魚（アメリカ）しらす（兵庫）じゃこ（インドネシア）牛乳（千葉）