



令和7年 7月・8月 こんだてひょう

合志市立学校給食センター
TEL(096) 248-2102

夏は暑い日が続き、からだもバテ気味・・・こんなときこそ、夏野菜をしっかり食べて元気に過ごしましょう。野菜に含まれるビタミン類やミネラル、食物繊維をはじめとして、いろいろなからだに良い働きをするものが発見され、注目されています。

かぼちゃ
赤・黄ピーマン
黄色やだいだい色のものは
「betaカロテン」で、一部は
ビタミンAとして働き、抗酸
化作用があり、「夏バテ」
を防いでから、皮膚を美しく保
とう。

ほうれん草の2.5倍多く、ビタ
ミンB1とB2からだを強くし
たり、疲れをとります。

また、ビタミンB6や葉酸でも
気力にかからにくくする免疫力を
強くします。特に、刻むと出る
ヌルヌル成分の「デンチ」は胃
の壁を守り、消化液を助け、夏
バテを防いでからだをすこやかに保
とう。

ちます。 とうもろこし (とうもろこし) とうもろこしの胚芽にはリノール酸やビタミンB₁・B₂・B₆・Eなど多く含まれ、たんぱく質と脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含みます。特に、ゆでてもなくなりにくいビタミンB₂はからだの成長とからだをつくる細胞が新しく生まれかわるのを助けます。

熱中症予防3つのポイント

水分補給のポイント

みず むぎ ちゃ すこ の
水や小麦を 少しきつめに挽ひました

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなってしまうなどの原因になります。また、普段の生活習慣によっては、甘い飲み物を選びましょう。

たい ちょう かん り 休調管理のポイント

こんな人は、憩室炎のリスクが高まるので注意が必要です。

こんな人は、軽牛乳のリスクが高
い人

かぜ 風邪など	ひまん 肥満・太り気味
------------	----------------

朝ごはん抜き 瞳眠不足 体調が悪い 肥満・太り気味

A cartoon illustration showing a boy with a speech bubble containing the word 'No!' and a girl with a speech bubble containing the word 'Not'.

An illustration of a person with a pink headband and a green shirt, sitting at a table and eating rice from a bowl with chopsticks. The person is smiling and looking at the food. The background is a simple yellow gradient.

ねっとうしよう よばう はやね はやお あさ
ねっとうしよう よばう はやね はやお あさ

たまご たまご

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べ
たいせつ たいちくわん わるひ やすり
ることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

あつさ 暑さを避けるポイント

涼しい服装をする はうし ひがさ かつよ
帽子や日傘の活用

まわ ひと じゅうぶん しつない
周りの人と十分な 室内ではエアコン

距離が離れるとき
使う