

おうちの方  
いっしょ  
と一緒に読ん  
でください。

しょうく　いく  
**食育だより**

れいわ　ねん　がつ  
令和8年7月  
こう　さまちがっこうきゅうしよく  
甲佐町学校給食センター  
灰瀬

夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ本格的な夏がやってきますね。夏休みの始まりを楽しみに待っている人も、多いのではないのでしょうか？夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節でもあるので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



7月7日は七夕です。この日の夜、天の川の両岸にある「ひこぼし：わし座のアルタイル」と「おりひめ：こと座のベガ」が、1年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた、星まつりの行事です。笹竹を立て、短冊に願い事を書いて飾り付けたり、「そうめん」を食べたりします。みなさんも、夜空を見上げ、天の川を眺めてみましょう。



## そろっていますか？　赤・黄・緑

食べ物は、働きによって「赤」「黄」「緑」の3つの仲間に分けられています。それぞれの働きを知り、バランスの良い食事を心がけましょう！

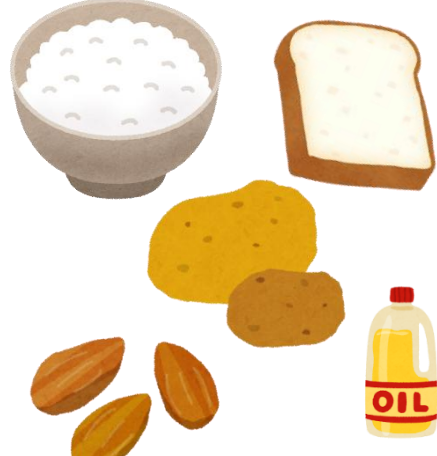
### あか

血や肉、ほねのもとになる



### き

熱やちからのもとになる

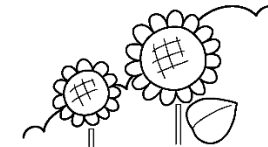


### みどり

体の調子を整える



## 夏ばてを防ぐ！　食事ポイント



- 偏った食事をしない  
あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- ビタミンB群、Cを多く  
夏バテ予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。
- 冷たいものを食べすぎない  
暑いと、冷たいものを食べたいくなりますが、冷たいものばかり食べると、胃に負担がかかってしまいます。温かいものも食べるようにしましょう。



夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、カボチャなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高く、おいしいので、積極的に食べましょう。給食にも、さまざまな味付けでたくさん登場するので、苦手な人も、チャレンジしてみましょう！

## 夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



## 夏休み中も大切！



休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。

夏休みも



早寝



忘れずに！



毎日

朝ごはんを  
食べよう