



小学校 給食だより

7月号

令和8年7月17日

文責：栄養教諭 中川 幸子
※この「パクパク通信」は、海老津小の御厨と山田小の中川が担当しています。

パクパク通信

いよいよ子ども達^{こどもたち}が楽しみにしている夏休み^{なつやすみ}が始まります。暑いからと、冷たいものばかり^{あつ づめ}飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテ^{なつやす}してしまいます。夏休みも学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気に毎日^{げんき まいにち}を過ごしましょう。

夏を元気に過ごすポイント！

① 早寝・早起きをする  夜ふかしせずに、早寝・早起きを心がけましょう。 携帯電話やゲーム機などの光は睡眠に影響します。寝る前の使用は控えましょう。	② 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる  朝・昼・夕の3食の時間を決めてしっかり食べましょう。 3食以外におやつなどを食べるときは、ダラダラ食べずに、時間と量を決めましょう。	③ 冷たいもののとりすぎに注意する  アイスやジュースなど甘くて冷たいものをとりすぎると、食欲がなくなったり、食事がきちんと食べられなくなったりする原因になります。
---	---	---

厳しい暑さを乗り切るために！

～食欲がないときの食事を工夫しよう～

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、暑さで食欲がわかないということもあるでしょう。食欲がないときは、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

香辛料や酸味をきかせる

カレー粉やとうがらしなどの香辛料やレモンや酢などの酸味のあるものは、だ液の分泌を促して、食欲を刺激してくれます。



温かい飲みものやしるものをとる

冷たいものをとりすぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなります。胃腸をいたわるために、温かい飲みものやしるものを取りましょう。



少量でもバランスよく

主食・主菜・副菜をそろえるように意識して、栄養のバランスがとれるようにしましょう。

