



給食だより

令和5年度7月
鹿屋市立北部学校給食センター

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や、栄養バランスのとれた食事をしっかりと、暑い夏を元気に過ごしましょう。

暑さに負けない食事をしよう！



暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすための3つのポイント！



ポイント1

元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けることが重要です。まずはこの2つをしっかりと守るようにしましょう。



ポイント2



汗を多くかく夏場は、上手な水分補給が大切です。熱中症にならないためには、のどがかわいてから水分をとるのではなく、かわく前にこまめに少しずつ飲みましょう。また、甘い飲み物ではなく、水やお茶などがおすすめです。

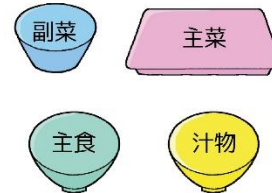
ポイント3

間食のとり方によっては、3回の食事がきちんと食べられなくなったり、夏ばての原因になってしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。



献立の立て方

いろいろな食品を組み合わせ、栄養バランスのよい献立を立ててみましょう。



おもにエネルギーのもとになる 	おもに体をつくるのもとになる 	おもに体の調子をととのえるのもとになる
--------------------	--------------------	-------------------------

ごはん、パン、めんなどの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物を決めます。食品を体内でのおもな働きによる3つのグループにわけ、足りないグループがある場合は、食品を加えたりおかずをかえたりして栄養バランスをよくします。

献立を決める時のポイント

献立を決める時は、まずは栄養バランスをととのえます。そして食べる人の好みや彩り、季節感なども考えます。ほかにも、予算や調理にかかる時間、地元の食材や家にある食品の利用なども考えてみましょう。



夏休み中も規則正しい生活を！

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。

早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。

