



7月8月食育たより

西岐波学校給食
共同調理場
令和5年度

各地で、海開きや山開き行われ、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始まります。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よ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なりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



もうすぐ夏休み!

夏休みは、学校がある時と比べて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調をととのえましょう。せっかくの長いお休みなので、ダラダラと過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や後片付け、料理のお手伝いにも、ぜひ挑戦してみてください。

1 早寝・早起きをして
朝ごはんを食べる



2 1日3食をバランス
よく食べる



夏休みの 食生活 4か条



3 こまめに
水分をとる



4 冷たい物、おやつは
とり過ぎない



お昼ごはんにオススメ♪

冷たい麺に “ひと工夫”



暑くて食欲のないときでも食べやすい冷たい麺類は、夏休みのお昼ごはんにピッタリ。そうめんやそばは、薬味を入れためんつゆにつけて食べることが多いと思いますが、冷やし中華のように具たくさんにして食べると、栄養バランスがよくなります。また、具や味つけを変えれば違った味わいになり、飽きずに食べることができますよ。

たんぱく質を多く含む



ゆで卵・
錦糸卵



納豆



ハム・
焼き豚



ゆでエビ



かまぼこ・
ちくわ



ツナ缶



しらす干し



蒸し鶏



冷しゃぶ

そうめん、そば、うどん、
ひやむぎ、サラダ用スパ
ゲッティ、中華麺 など



お好みの麺

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む



トマト



きゅうり



もやし
(ゆでる)



青じそ



ねぎ



みょうが



大根おろし



めかぶ・
わかめ



キムチ

ほかには、レタス、水菜、
オクラ、のり、なめたけなど

★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで!