

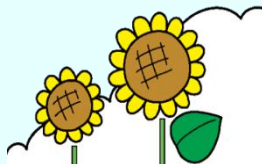


給食センターだより 7月号

令和7年6月27日
水巻町中学校給食センター
☎ 201-8900
文責：栄養教諭

いよいよ暑い夏の到来です。夏休みが始まると、食生活も乱れがちになりますので、注意しましょう。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬきの生活に陥りやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり生活リズムがくずれたりしてしまいますので、休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。

夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント



- 1 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。
- 2 ビタミンB群、Cを多く
夏ばて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。
- 3 冷たいものを食べすぎない
胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

生活リズムの乱れに注意！



夏休み中も、朝・昼・夜、1日3食のリズムを守りましょう。

夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、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。



運動中の水分補給について



部活動などで運動をしている時は、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかく時の水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツドリンクが適しています。熱中症を予防するためにも、「のどがかわく前に」、「こまめに」水分をとるようにしましょう。

「福岡県学校給食レシピコンクール」に応募してみませんか

中学生を対象に「わたしがつくる『福岡』の学校給食」をテーマに県産品を用いた学校給食レシピを募集します！夏休みにおうちでチャレンジしてみませんか。〔福岡県ホームページ〕



【URL】 <https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/7kyushoku.html>

（トップページ＞教育・文化・スポーツ＞学校教育＞学校体育・安全・保健給食＞令和7年度学校給食レシピコンクール）

【QRコード】

昨年度受賞作品ポスター一部

応募してくれたレシピの中から、中学校給食の献立として給食センターで作って、提供したいと考えています。ぜひ、ご応募ください。

