



給食センターだより 7月号

令和8年6月29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。

夏休みの食生活のポイント



●朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

朝食をとろう



●早寝や早起きをしよう

●早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。



●冷たいものとりすぎに

気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

冷たいものとりすぎに気をつけよう



●栄養バランスのよい食事をとろう

●栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。



水分補給はこまめにしよう！



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/8kyushoku.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8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。

