

7月給食だより

No.496 発行:阿見町立学校給食センター

まもなく夏休みが始まります。暑い日が続きますが、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、こまめな水分補給をしながら規則正しい生活を送りましょう。また、旬の食べ物や、栄養バランスの良い食事を意識し、体調管理にも気を付けてください。安全で楽しい夏休みを過ごし、元気な姿で新学期を迎えましょう。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す	いぶん（水分）補給をこまめにしよう		水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て	きど（適度）に運動しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです
き	そく（規則）正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な	つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な	がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ	め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や	しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す	す（進）んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。

み	みんなで一緒に食べる機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に	ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

! 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！

茨城県立医療大学からの
“ワンポイントアドバイスコーナー”

～目指せサラサラ汗！～

7月はいよいよ暑さの本番です。暑いとたくさん汗をかきますね。本日は”汗”について少しお話をしたいと思います。汗は暑いときや緊張したときに出てきて、1日にバケツ1杯分くらい(2リットル)出ることもあります。汗をなめてみると少ししょっぱいですよね。汗のほとんどは水分ですが、”ナトリウム”や”カリウム”などのミネラル成分が含まれています。日頃からよく運動をしている人の汗はサラサラしていて臭くないのですが、あまり運動をしないと汗にミネラルが多く含まれたベタベタした汗になります。ベタベタした汗は皮膚の菌が増えてニオイのもとになりやすいです。

サラサラ汗を目指すには日頃から体を動かすのが大切です！暑いので、外で遊ぶ時には朝や夕方などの涼しい時間にしましょう。もちろん、帽子をかぶるのも忘れずに！

茨城県立医療大学 理学療法学科 河村健太

今年度も、みんなで考えよう♪

学校給食レシピ募集

【応募期間】令和8年6月15日(月)～9月7日(月)

テーマは『地場産物(阿見町産の食材)を一品以上使用した料理』です。

ご家族と一緒に考えていただいてもOKです！応募用紙は学校を通して配布しました。

また、阿見町のホームページの[阿見町 学校給食レシピ募集]からダウンロードできます。ぜひ、ご応募ください。あなたの考えたレシピが給食に登場するかも!!

