



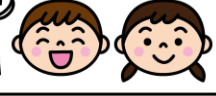
2026年夏休み号 美深町学校給食センター

8月20日(木)の給食は

「牛乳・わかめごはん・豚汁・肉団子・もやしと枝豆のサラダ」です

夏休みに氣をつきたい食生活の

ポイント



す いぶん(水分)補給 をこまめにしよう	 みず むぎちや すこ の あせ 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	 たいそう すいまい からだ うご 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 の 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	 よ 夜ふかしせず早寝・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	 しゅん た もの えいようほう ふ かかく やす 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	 しょくじ と き み た 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	 あま つめ もの す 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	 あさ ひる ゆう しょくじ い がい なに た 朝・昼・夕の 食 事以外に何か食べるときは、ドラ 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	 しょくじ じゅんび かたづ かんたん ちやうり 食 事 の 準 備や片付け、簡単な 調理など、おう ひと そうだん ちやうせん ちの人と相談してできることに 挑 戦 しましょう。
み んなで一緒に食べる 機会をつくろう	 かぞく なかま いっしょ かいわ たの しょくじ 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	 きゅうしょく なつやす ふ しょく 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 ぶ 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、健康に氣をつけて“すてきな夏休みに”してください！