

7月 給食だより

令和 8年 7月 1日
青ヶ島村立青ヶ島小学校
校長 天花寺 正巳
栄養士 安田 隆人

本格的な夏が近づいてきました。暑さが増すこれからの時期は、食欲が落ちやすくなりますが、毎日を元気に過ごすためには栄養バランスのとれた食事をしっかりと食べることが大切です。こまめな水分補給も忘れずに規則正しい生活を心がけ、楽しい夏休みを迎えましょう。

7月の給食目標：暑さに負けないからだをつくろう

気温や湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏バテや熱中症にならないように、食生活にも気をつけることが大切です。夏を健康に過ごすための、3つのポイントを確認しましょう！

3食しっかり食べよう！



朝・昼・夕の3食を、時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムが作られます。

水分補給をこまめにとろう！



のどがかわく前に水やお茶を飲みましょう。冷たい物を取りすぎると、お腹のはたらきを悪くしてしまうことがあります。常温や少し冷たいくらいの温度にしましょう。

夏が旬の食材をたくさん食べよう！



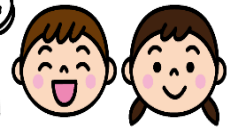
太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の食材たちは、夏に体が必要とする栄養をたくさん含んでいます！

トマトやナス、キュウリなどの旬の食材を食べることは、その季節にあった体をつくるのに役立ちます。積極的に食べてみましょう。

なつ やす  き

しょく せい かつ

夏休みに気をつけたい食生活のポイント



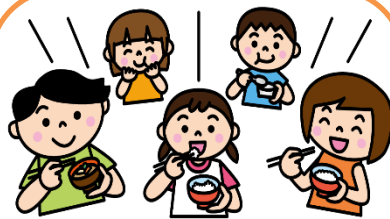
みず わぎぢゃ すこ
水か麦茶を少しずつ、のどがかわく前にこまめに飲みましょう。体を動かして汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにしましょう。



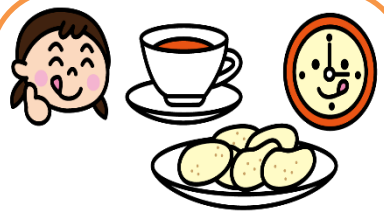
アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎるとおなかの調子が崩れ、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。



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。おにぎりやサラダ、サンドイッチなどが作りやすいです！



かぞく なかま いっしょに かい
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。みんなで食べると一人で食べる時よりもおいしく感じられます！



あさ ひる ゆう しょくじが
朝・昼・夕の食事以外に何かおやつを食べる時は時間と量を決めましょう。1日のおよつの量はおにぎり1個分(200kcal)が目安です。



きゅうしょく なつやす
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。

1学期の給食が終了します！

1学期の給食はいかがでしたか。みなさん、苦手な食材にも頑張って挑戦する姿勢が見られて、とても感動しました。おかわりもたくさんしてくれてありがとうございます。給食を食べるみなさんの笑顔に、調理員一同元気をもらいました。2学期もおいしく安全で楽しい給食を準備しているので、楽しみにしてください。

おいしいものをたくさん食べて、元気に夏休みを過ごしましょう！