

7月 給食だより

令和 8年 7月 1日
青ヶ島村立青ヶ島中学校
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

夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときにはスープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

夏バテを防ぐ食事

3食バランスよく食べる



朝・昼・夕の3食を時間を決めてしっかり食べましょう。また、少量でも主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。バランスのよい食事は健康な体づくりのもとになります。毎日の食事を大切にしましょう！

夏野菜を食べる



太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の食材には、強い紫外線から体を守る抗酸化作用のあるビタミン、汗で失われやすいミネラルが豊富に含まれています。積極的に食事に取り入れましょう！

冷たいものをとりすぎない

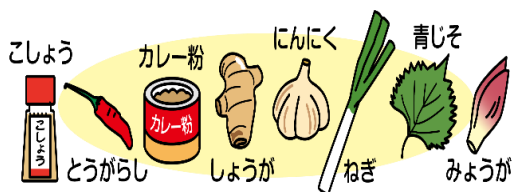


暑い夏では体を冷やすために冷たい食べ物や飲み物が欲しくなります。しかし摂取しすぎると胃腸が冷えて、食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう！

食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を料理に利用してみましょう。

特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激し、食事をとりやすくしてくれます。カレー粉や生姜、にんにくなどを取り入れるのも効果的です。にんにくやねぎには「アリシン」という疲労回復に効果がある成分が含まれています！食べ過ぎてしまうと刺激で胃に負担がかかるため、適量を心がけましょう。



夏休みに気をつけたい食生活のポイント



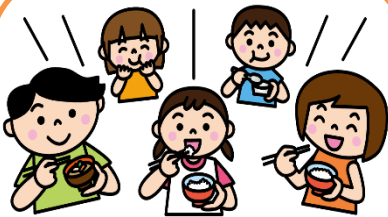
水か麦茶を少しずつ、のどがかわく前にこまめに飲みましょう。体を動かして汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにしましょう。



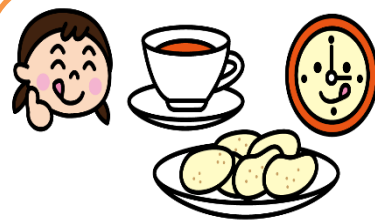
アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎるとおなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。



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！



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！



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日のおよつのはおにぎり1個分(200kcal)が目安です。



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。

！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。給食の時間を通じて、さまざまな食材や料理への興味を深める有意義な機会となっていればうれしいです。いつも給食を残さずに笑顔で食べている姿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！