

2025年度

8月



きゅうしょくだより



いよいよ夏本番！真夏の日差しがギラギラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長時間の外出は避けてこまめに水分をとるように心がけましょう。外出時は帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかけるなどの工夫が必要です。

しょくじ なつ たいさく 食事で夏バテ対策！

暑さで食欲が落ちると、素麺などあっさりしたものだけを食べてしまいがち。十分な栄養が摂れていないと疲労回復が遅れてしまいます。夏の食事ですぐに摂ってほしい栄養素を紹介します！

たんぱく質

からだをつくる栄養素
不足すると疲労や体力低下の原因に



にく



さかな



たまご



まめるい
豆類



にゅうせいひん
乳製品など

ビタミンB₁

糖質をエネルギーに変える栄養素



ぶたにく



だいず



うなぎ



げんまい
玄米

ほか
他にも・・・



こうしんりょう
香辛料で
食欲UP！

ビタミンC

疲労回復に必要な栄養素



やさい
野菜や果物



夏の給食には子どもたちが育ててくれた野菜を使い、カレーやにんにく炒めなど暑い夏でも食欲が沸くようなメニューを取り入れています。たくさん食べてこの夏も元気に過ごしましょう！