



令和5年7月号  
松茂町学校給食センター

「夏バテ」は、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がボ～っとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏休みを元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

## 夏の食事のポイント8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかりと火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



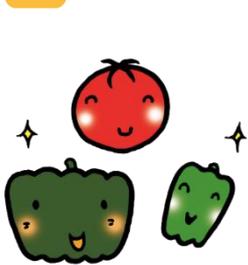
おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の



飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきましょう。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。

### 給食センターから

4月からの学校給食へのご協力ありがとうございました。1学期の給食も7月20日（木）で終了します。

夏休み明けの給食は、8月28日（月）から始まります。楽しい夏休みを、お過ごしください。