



給食だより 7月号

令和7年6月20日 菊川市立菊川学校給食センター

7月の給食栄養指導目標

夏の食事について考えよう

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。親子で確認してみましょう。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかしをせず、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。



- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



- ◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



- ◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。



- ◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



- ◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



- ◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

- ◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。



暑い時期は **食中毒** に要注意！

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6月～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面での注意が必要です。食べる前の手洗いも必ず行いましょう。

●お弁当作りの食中毒防止対策

調理の ポイント	手をきれいに洗う 	肉以外の食材はよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 	作り置きのおかずも再加熱する
	汁気や水分をよく切る 	仕切りやカップを利用する 	ごはん、おかずは冷ましてから詰める 	なるべくすき間なく詰める
	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる 	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する 		

夏に多い
カンピロバクター食中毒
に注意！

原因；生の食肉（鳥刺し、ユッケ、たたきなど）加熱不十分な食肉（特に鶏肉）

予防；中心部までよく加熱する、生肉を他の食品に触れさせない

食べて！減らして！考えよう！

今日から君も

食ロス削減リーダー！！

●適量注文・食べきりの行動をしてみませんか？

便利なテイクアウトもちょっと考えるだけで食品ロスを削減できます。

①適量を注文する

メニューを確認して、食べられる品数、量を注文しましょう！

②早めに食べる

買うときは、いつ食べるかを考え、早めに食べましょう！

③食べきる

持ち帰った料理は、早めにおいしく食べきりましょう！



【環境推進課】

小笠の食生活を考えよう

7月「上手におやつを食べよう」

おやつの内容・量・食べる時間に気を付けている。と答えた保護者の割合



小笠地区学校保健会

令和6年度食生活アンケート結果より

（対象：小4・中1 保護者 2605名回答）

おやつを上手に食べるために、3つのポイントがあります。

①時間

食事の直前や寝る前は避ける。

②食べる量

200kcal 以内を目安に。

③内容

果物や乳製品などを取り入れて、食事で不足しがちな栄養素を補う。

3つのポイントを意識しておやつを食べましょう。

