



きゅうしょく がっこう 給食だより 7月号

7月に入れば、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たいもののとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。



げん き

元気ポイント

なつ しよく せい かつ

夏の食生活

エヌジー

NGポイント



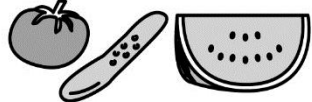
すいぶん ほきゅう

こまめな水分補給



しゅん や さい くだもの

旬の野菜や果物を
食事に取り入れる



あさ ひる ゆう

朝・昼・夕の
3回の食事を、
バランスよく
食べる



あさ 朝

ひる 昼

ゆう 夕

つめ もの す

冷たい物のとり過ぎ



あさ 朝ごはん抜き



かたよ しよく じ

偏った食事



えい よう よ しよく じ ～栄養バランスの良い食事～

しゅしよく しゅさい ふくさい た
主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしましょう！

しゅ しよく

主食

おも たんすい かぶつ おお ふく しよくひん

(主に炭水化物を多く含む食品)

はん

ご飯、パン、めん



しゅ さい

主菜

おも しつ おお ふく しよくひん

(主にたんぱく質を多く含む食品)

にく さかな たまご だい すりょう り

肉、魚、卵、大豆料理



ふく さい

副菜

おも

(主にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品)

や さい かいそうりょう り

野菜、いも、きのこ、海藻料理



まいにち

毎日とりましょう

ぎゅうにゅう にゅうせいひん

牛乳・乳製品、

くだもの

果物



★コンビニやファスト
フードを利用すると
きも、バランスを考
えて選びましょう。

しよく よく
食欲がわかないときは…

こう み や さい こ こうしんりょう うめ ぼ
香味野菜やカレー粉などの香辛料、梅干し、レモンなどの
さん み さん かつよう
酸味(クエン酸)を活用！





急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

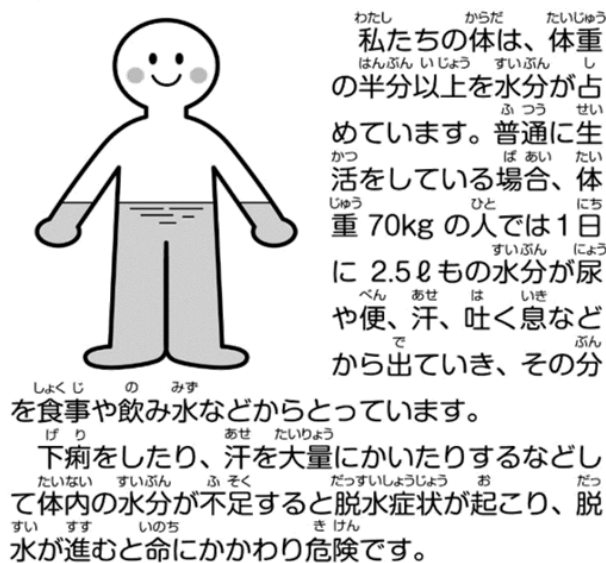
熱中症になりやすいのは？



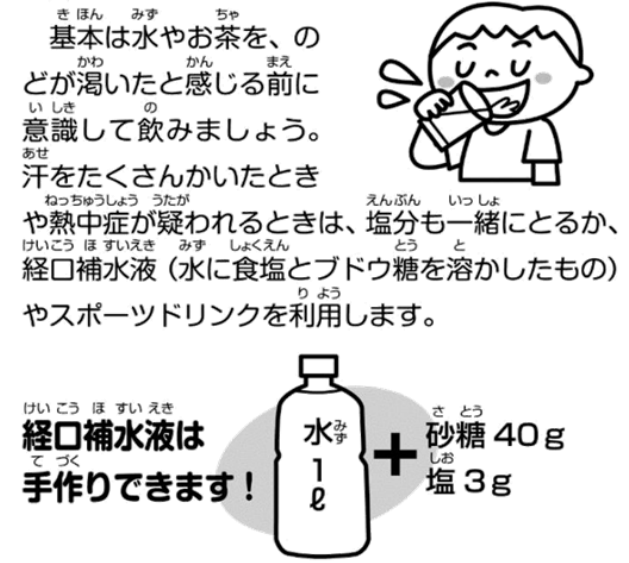
予防のポイント



水分補給、なぜ必要？



水分補給の方法



7月より給食ブログを始めます！

学校給食献立表、給食便り、朝食便り（配付分）を西淀川支援学校ホームページにアップします。また、定期的に給食の写真をアップしますので、ぜひご覧ください。

