



★5月25日(月)～29日(金)に、給食センターへ来た実習生が『給食だより』を作成しました。★

8月号は、鹿児島純心女子短期大学の飯伏柚香さんが作りました。夏の食生活について、とても参考になる内容です。じっくりと読んでもらえると嬉しいです。



令和8年

8月 給食だより

「夏ばて」していませんか？

夏とは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動機、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策を行いましょう。

-----夏を元気に過ごすための「夏ばて」対策-----
 こまめに水分補給をしよう 栄養バランスのよい食事 暑い食べ物とろう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜がかしこまらないで十分な睡眠をとしましょう。



主食、主菜、副菜、汁物とバランスよく食べましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。



冷たいものはかりではなく、温かいものもとりましょう。

ラップフィルムを使ってにぎろう！

あ に き り



手には、見えない菌がたくさんいます。そのため、直接ごはんに触れないように、ラップフィルムを用いて、にぎるようにしましょう。

休みの日も牛乳を飲もう！



牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やコマツナなどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが欠かせないので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。

夏休み協力し合おう！家庭の仕事



家族のために食事をつくる



食事の片づけをする



ゴミ出しをする

家族の仕事には、食事をつくらたり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活ぶりかえり、家庭の中で自分ができることを探しましょう。

