



# 給食だより

令和7年7月1日  
常陸太田市学校給食センター

## 暑さに負けない体づくり！元気に夏を乗り切ろう

はじめ、じりじりと暑い日が続いていますが、みなさん元気に過ごしていますか。夏バテせずに毎日を楽しく過ごすためには、毎日の食事がとても大切です。今回は、暑さに負けない体を作るための食事のポイントをご紹介します。

### 1. しっかり水分補給をしよう！



暑い夏は、汗をたくさんかいて体から水分が失われがちです。のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。

### 2. バランスの良い食事を心がけよう！



主食⇒エネルギー  
主菜⇒たんぱく質  
副菜⇒ビタミン  
ミネラル  
プラス！乳製品や果物  
⇒カルシウム  
食物せんい

### 3. 夏バテに効果的な食材をプラス！



豚肉

レモン

枝豆

うなぎ



## 間食(おやつ)のとり方について

- 時間** 午後2時～3時頃がおすすめ。この時間帯は脂肪を溜め込みにくいと言われています。
- 200 Kcal** 1日の目安は200kcal以内。市販おやつは栄養成分表示を確認する習慣をつけましょう。
- お勧め** 牛乳、ヨーグルト、果物、芋など、不足しがちな栄養を補えるものを選びましょう。
- ながら食べ** ゲームしながら、携帯見ながら・・・「ながら食べ」はついつい食べすぎるのでやめましょう。

## なつ げんき の き 夏を元気に乗り切れるかな？

かえ  
ふり返ってみよう

あてはまるものに○を付けてみましょう。

( )



じゅうたん ぐいみん  
十分に睡眠を  
とっている。

( )



お好きらしいを  
しないで食べ  
ている。

( )



おやつを食べ  
るときには、  
時間や量を決  
めている。

( )



糖分、脂肪分、  
塩分をとり過ぎ  
ないように気を  
つけている。

( )



体を動かして  
遊んだり、運動  
したりしてい  
る。

全部○！⇒夏を元気に乗り切れるでしょう！  
○が3～4個⇒○が付かなかったところを実践しよう！  
○が2個以下⇒生活習慣を見直してみよう！実践できることからやってみよう！

## 給食を支えてくれる人たちへインタビュー

のうか

今月は **きゅうり農家** さん

ひたちおたし がっこうきゅうりしょく  
常陸太田市の学校給食には、一年を通してきゅうりが使われていますが、その大半が、常陸太田市産のきゅうりです。  
今月は、市内西宮町で長い間おいしいきゅうりを作っている、きゅうり農家さんを紹介いたします。

おいしいきゅうりなので、食べてみてください。



のうか てるぬま  
きゅうり農家の照沼さん