

# 7月給食たより



天草市立天草学校給食センター 文責 梶山

白ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

## 夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

☆塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

☆夏野菜など旬の食材をたくさん食べましょう。



早寝・早起きをし、日中は体を動かす

☆夜更かしや、夜遅くに食べることは控えましょう。



冷たい物のとり過ぎに気をつける



☆冷たいものをとり過ぎると、腹痛や、食欲がなくなる原因になります。

こまめな水分補給を心がける

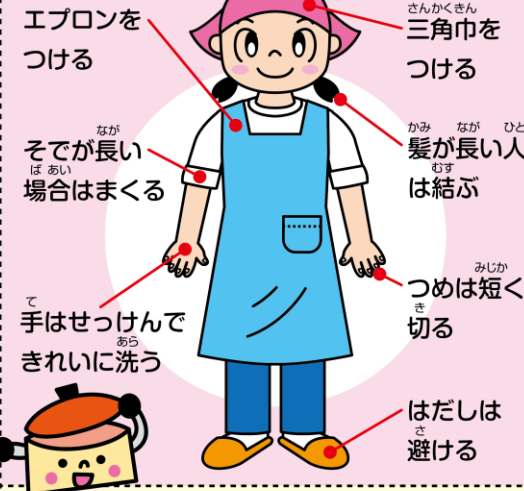


☆汗をたくさんかいたときは、塩分も一緒にとりましょう。

## 料理に挑戦してみませんか？

夏休みはいろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事の手伝いや料理に挑戦してみませんか？安全に楽しく料理するためのポイントを確認しておきましょう。

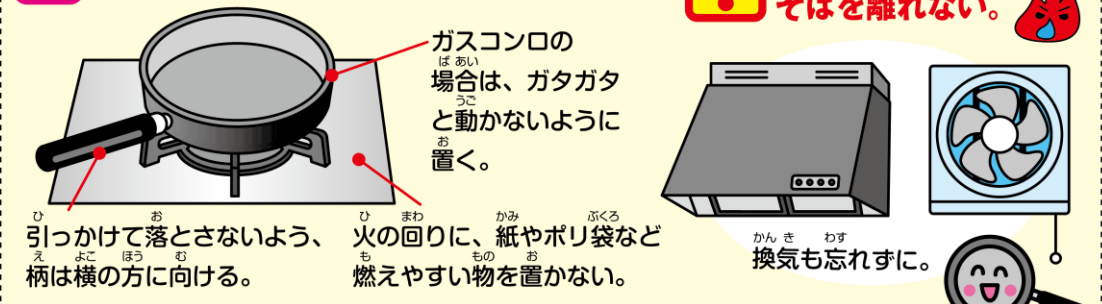
### 身じたくを整える



### 包丁の持ち方・使い方



### 鍋やフライパンの置き方・扱い方



### 食中毒を防ぐために気をつけること

