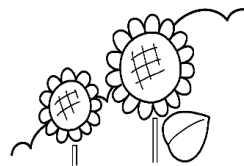




きゅうしょくだより

令和7年
稲美町

いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食事は控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

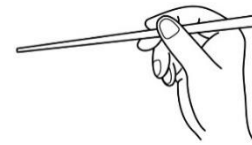
外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

7月の
給食目標

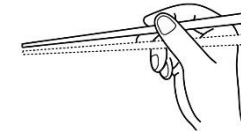
正しい食べ方をしよう

食事マナーとは、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。基本を見ええと食事をスムーズにすすめることができます。

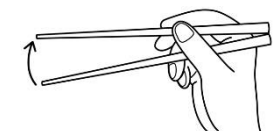
★おはしの持ち方



えんぴつを持つように1本を持つ



下のはしを親指の付け根から中指と薬指の間におす



下のはしは動かさず、上のはしだけ動かす

★食するときの姿勢

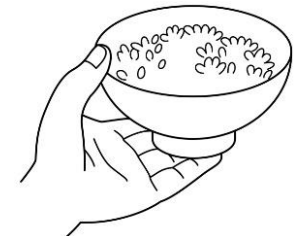
背中には伸ばす

机にひじをつかない

足はそろえて床につける



★食器の持ち方



親指を食器のふちにかけ、ほかの指はそろえて底にあてます

マナー違反に要注意！



まわりの人とふざける



ひじをついて食べる



食事中に席を立つ