



給食だより

令和8年7月1日
さいたま市立田島小学校

もうすぐ夏休みですね。気温が高く蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と、1日3回栄養バランスのとれた食事をするのに気を配り、夜更かしせずしっかりと睡眠をとり、楽しい夏休みを迎えましょう。

夏の食事のポイント8か条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



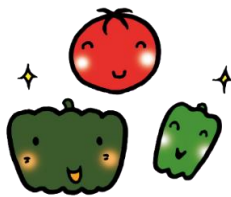
おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の



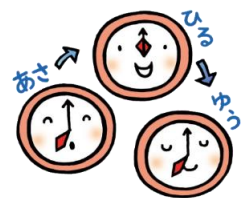
飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。

注意していますか？

体からのお便り

私たちの体からでてくる「便」や「おしっこ」は、体の健康状態を教えてくれる「体からのお便り」です。毎日、すっきりよいうちがでるようになるには、好き嫌いをせず、野菜をしっかり食べ、体をよく動かすことが大切です。暑いからといって、冷たいものを飲みすぎたり食べすぎたりするとお腹を壊し、柔らかく嫌なおいのうちが出やすくなります。また水分補給がしっかりできているかは、おしっこの色で確認できます。いつもより濃いようだったら、こまめな水分補給を心がけましょう。

