

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

★今月の給食目標★
暑さに負けない食事をしよう

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

す いぶん（水分）補給をこまめにしよう		みず むぎちゃ すこ の あせ 水が麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て きど（適度）に運動しよう		たいそう すいえい からだ うご ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく（規則）正しい生活を心がけよう		よ ばやね はやお こころ あさ まいにち か 夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう		しゅん た もの えいようほう ふ かかく やす なつ しゅん や 旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう		しょくじ としき み た 食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう		あま つめ もの す アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		あさ ひる ゆう しょくじ いがい なに た 朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す（進）んでお手伝いをしよう		しょくじ じゅん び かたづ かんたん ちょうり ひと そうだん 食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちのひとと相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくろう		かぞく なかま いっしょ かいわ たの しょくじ きかい 家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう		きゅうしょく なつやす ふそく ぎゅうにゅう 給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳や、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

！ 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！

6/7(日) たまこどもフェス2026に参加しました！

学校給食センターの紹介や、調理器具の展示、学校給食で提供している郷土料理・行事食・地場野菜などの紹介を行いました。また、調理員の仕事を体験できるコーナーも設けました。展示にはクイズを取り入れ、多くの方に楽しみながら見ていただき、学校給食への関心を深めていただくことができました。なお、たまこどもフェス2026給食センター出展の詳細については、ホームページをご覧ください。



多摩市 学校給食

多摩市公式ホームページでは、給食レシピなどを紹介しています。是非、ご覧ください。

