

## 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。

|                                               |                                                                                     |                                                                                   |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>す</b> いぶん（水分）補給<br>をこまめにしよう                |    | みず むぎや すこ の あせ<br>水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいた<br>ときは塩分も一緒にとるようにします。            |
| <b>て</b> きど（適度）に運動<br>しよう                     |    | ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで 体 を動かししょう。炎天<br>下は避け、早朝 や夕方 の涼しい時間帯に 行 うか、室内でできる<br>ことがおすすめです。 |
| <b>き</b> そく（規則）正しい<br>生活を心がけよう                |    | よ 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<br>食べましょう。                                     |
| <b>な</b> つ（夏）が旬の食べ物<br>を取り入れよう                |    | 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<br>菜には、体 を冷やす効果があるとされています。                          |
| <b>な</b> がら食べはやめよう                            |   | 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。                                                     |
| <b>つ</b> め（冷）たい物の<br>とり過ぎに注意しよう               |  | 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<br>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<br>なります。        |
| <b>や</b> しょく（夜食）や<br>おやつは、食べる時間<br>・内容・量を考えよう |  | 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<br>だりせず、時間と量 を決めましょう。                             |
| <b>す</b> す（進）んで<br>お手伝いをしよう                   |  | 食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してで<br>きることに挑戦しましょう。                                    |
| <b>み</b> んなで一緒に食べる<br>機会をつくろう                 |  | 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<br>ましょう。                                          |
| <b>に</b> ゆう（乳）製品や<br>小魚などでカルシウム<br>をとろう       |  | 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<br>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  
ビなどを紹介して  
います。是非、ご覧く  
ださい。

