



# 給食たより

町田市立南大谷小学校

夏休みももうすぐそこですね。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ことに気を配り、夜更かしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みが迎えられるよう、ご家庭でもご指導よろしくお願ひします。

## 夏の食事のポイント 8カ条

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



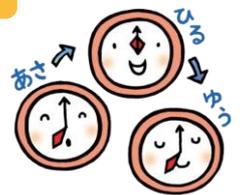
飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

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



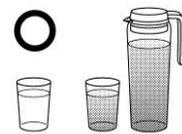
時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。

### 【とりすぎ注意！甘い飲み物】

ジュースやスポーツドリンクを

飲みすぎると、糖分のとりすぎやむし歯の原因になってしまいます。

ふだんの水分補給は、水や麦茶にしましょう。



©少年写真新聞社2023

### ★6月(5/23～6/20)使用食材 ～産地～

生姜(高知)にんにく(青森)小松菜(茨城・東京・埼玉・神奈川)ほうれん草(埼玉)パセリ(長野)キャベツ(神奈川・愛知)レタス(長野)白菜(長野)かぶ(東京)ねぎ(茨城)にら(茨城・栃木)きゅうり(秋田・群馬)大葉(愛知)もやし(栃木)じゃがいも(千葉・兵庫・長崎)玉ねぎ(兵庫)人参(千葉)大根(北海道・青森・千葉)ごぼう(青森)さやいんげん(千葉)ピーマン(茨城)そらまめ(茨城)トマト(静岡)なす(高知)しめじ(新潟・長野)えのき(長野)

みしょうかん(愛媛)メロン(茨城)レモン(愛媛)

豚肉(群馬・神奈川・鹿児島)鶏肉(青森・岩手)

しらす干し(茨城)さけ(北海道)ちりめんじゃこ(瀬戸内)ししゃも(ノルウェー)ホキ(ニュージーランド)たら(アメリカ・ロシア)さば(欧州)えび(インド・ベトナム)

精白米(埼玉)

牛乳(北海道・岩手・千葉・栃木・神奈川・岡山)