

きゅうしょく

給食だより

がつ
7月



令和7年6月25日

日光市立今市第三小学校

給食室

きゅう あつ ま し き からだ あつ な ねっちゅうしょう
急に暑さが増すこの時期は、体が熱さに慣れていないために熱中症になりやすく、
ちゅうい ひつよう ねっちゅうしょう よぼう じゅうぶん すいみん あさ
注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかりと
た たいせつ なつ しゅん やさい あつ たいさく ゆうこう
食べることは大切です。夏が旬の野菜やくだものは暑さ対策にも有効です。

なつ しょくせいかつ
夏の食生活

あつ ま しょくじ
暑さに負けない食事をしよう!

にち しょく た
◎1日3食しっかり食べよう!

あつ しょくよく
暑くて食欲がわからないこともあるかと思
おも しょくじ にち
いますが、食事が1日のエネルギーの
しょくじ かいすう へ えいよう
とになります。食事の回数が減ると栄養が
ふそく
不足しがちになり、夏ばてしやすくなっ
なつ
てしまいます。とくに朝食は毎日しっかりと
ちゅうしょく まいにち た
食べるよう心がけましょう。

つめ た す の す
◎冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎ
ちゅうい
に注意しよう!

つめ た す の す
冷たいものをとり過ぎると、胃腸の働きを悪く
いちゃう
してしまうことがあります。また、ジュースには
とうるい ふく おお の す
糖類がたくさん含まれるものが多く、飲み過ぎる
よ けい かわ しょくよく
と余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりする
ふたん すいぶんほきゅう みず むぎちゃ しょう
こともあります。普段の水分補給は水か麦茶で少
りよう おこな
量をこまめに行うようにしましょう。

なつ けんこう なつやさい
◎夏の健康づくりに夏野菜!

なつ げんき
夏を元気にのりきるためにおすすめの夏野菜を紹介します。



きゅうり



カリウムが多く、
からだのミネラルバ
ランスをとるのに役
立ち、利尿作用も
あるとされます。

こんげつ ちさんちしょうしょくざい
～今月の地産地消食材です～

トマト



ビタミンC、カ
ロテン、抗酸化作
用のあるリコピン
が豊富。うま味成
分も多い野菜です。

なす



油との相性がと
てもよく、炒めたり、
揚げたりすることで
エネルギーの補給
に役立つ野菜です。

ピーマン



ビタミンCや
カロテンが豊
富。完熟した「赤
ピーマン」はさら
に栄養豊富にな
ります。

かぼちゃ



栄養価が高
く「野菜の優等
生」とよばれま
す。ビタミンA・
C・Eが豊富です。

ズッキーニ



きゅうりに似ていますが、か
ぼちゃの仲間です。油で
炒めたり揚げたりすることで
おいしくなり、カロチンも吸収
しやすくしてくれます。炒めて
チーズをかけても合います。