

# きゅうしよくニュース



令和5年8月 池田松川学校給食センター

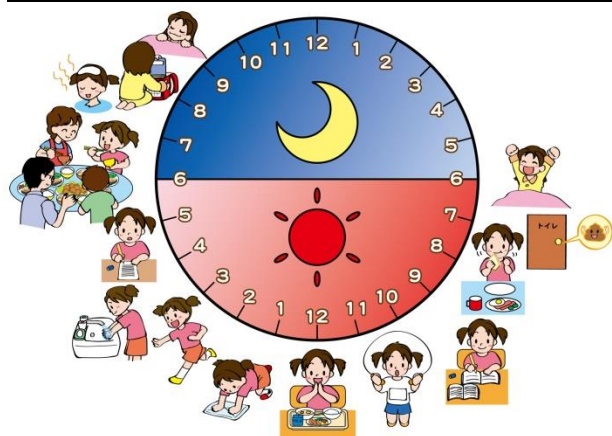
夏バテしない！

## 夏の食事

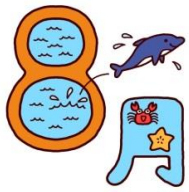
暑い日が続く8月は「熱中症」や「夏バテ」に注意が必要です。暑さに負けない食事を取りましょう。  
早く起きて朝ごはんを食べ、夜は早く寝て生活リズムを整えることも大切です。

<p><b>夏</b> 野菜を食べよう！</p>  <p>夏野菜には栄養と水分がたっぷり</p>	<p><b>バ</b> ランスよく食べよう！</p>  <p>ごはん(主食)・おかず(主菜、副菜)・汁物をそろえるとバランスアップ</p>	<p><b>テ</b> つぶん(鉄分)の不足に注意！</p>  <p>汗といっしょに鉄分も流れてしまう</p>
<p><b>し</b> よくよく(食欲)を増す工夫を！</p>  <p>酸味や香りのある味つけ</p>	<p><b>な</b> っとう(納豆)、うなぎ 豚肉で疲れをとろう！</p>  <p>疲れをとるビタミンB群がたっぷり</p>	<p><b>い</b> ちょう(胃腸)に優しい食事をとろう！</p>  <p>冷たいもののとりすぎに注意</p>

### 生活リズムをととのえるためにチャレンジしてみよう！



- ①早起きをして太陽の光をあびる……目覚めすっきり
- ②毎日 朝ごはんを食べる……体のスイッチを入れる
- ③寝る30分前には部屋を暗くする……ぐっすり眠って回復



# きゅうしよくニュース



令和5年8月 池田松川学校給食センター

なつ 夏バテしない!

## なつ しょくじ 夏の食事

あつ ひ つづ がつ ねっちゅうしょう なつ  
暑い日が続く8月は「熱中症」や「夏バテ」  
ちゅうい ひつよう あつ ま しょくじ  
に注意が必要です。暑さに負けない食事を  
とりましょう。

はや お あさ た よる はや ね  
早く起きて朝ごはんを食べ、夜は早く寝て  
せいかつ ととの たいせつ  
生活リズムを整えることも大切です。

**なつ 夏** やさい た 野菜を食べよう!

なつ やさい えいよう すいぶん  
夏野菜には栄養と水分がたっぷり

**バ** ランスよく食べよう!

ごはん (主食) ・おかず (主菜、副菜) ・  
汁ものをそろえるとバランスアップ

**テ** つぶん (鉄分) の 不足に注意!

あせ てつぶん なが  
汗といっしょに鉄分も流れてしまう

**し** よくよく (食欲) を 増す工夫を!

さんみ かお あじ  
酸味や香りのある味つけ

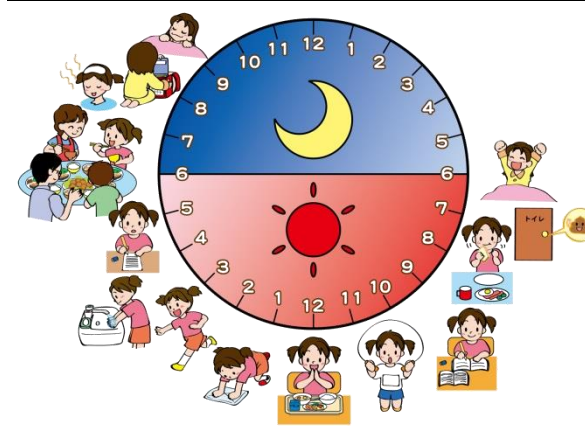
**な** っとう (納豆)、うなぎ 豚肉で疲れをとろう!

つか びーぐん  
疲れをとるビタミンB群がたっぷり

**い** ちよう (胃腸) に 優しい食事をとろう!

つめ ちゆうい  
冷たいものの とりすぎに注意

せいかつ 生活リズムをととのえるためにチャレンジしてみよう!



- ① 早起きをして太陽の光をあびる……目覚めすっきり
- ② 毎日 朝ごはんを食べる……体のスイッチを入れる
- ③ 寝る30分前には部屋を暗くする……ぐっすり眠って回復