



おうちのひとといっしょに読もう

佐賀市川副学校給食センター TEL 0952-45-0374

もうすぐ夏休みです。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、夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

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。中までしっかりと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



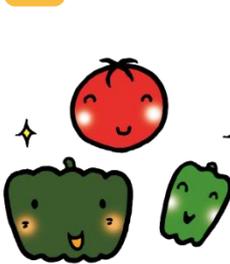
おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

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ない生活リズムをつくりません。

ちゅうい
注意していますか？

からだ 体からのお“便”り

わたし からだ で べん
私たちの体から出てくる「便」や「おしっこ」は、体の健康状態を教えてくれる「体からの
たよ
お便り」です。毎日、すっきりよいうんちが出るようにするには、好き嫌いをせず、野菜をしっか
り食べ、体もよく動かすことが大切です。暑いからといって冷たいものを飲み過ぎたり、食べ
過ぎたりするとおなかをこわし、軟らかくいやなおいのうんちが出やすくなります。
また水分補給がしっかりできているかは、おしっこの色で確認できます。いつもより
濃いようだったら、こまめな水分補給を心がけましょう。



りょうふうまる さが

ラッキー凌風丸を探そう！

み え つかいぐんしよあと せかいいさん とうろく ことし しゅうねん
三重津海軍所跡が世界遺産に登録されて今年で10周年になります！

きゅうしょく まいとし み え つかいぐん ていきょう りょうふうまる ふねがた
給食では毎年「三重津海軍カレー」を提供しています。凌風丸をイメージして船型ののん
じんを入れたキーマカレーです。

ことし ふねがた
今年も、その船型ののんじんを「ラッキーにんじん」としてクラスの食缶に数枚入れます。

じぶん さら はい しょくじ
自分のお皿にそののんじんが入っていたらラッキー！食事

たの かん きょうどあい はぐく ひど
の楽しさを感じるとともに、郷土愛を育む一つになれば
と思います。



りょうふうまる じょうきせん
※凌風丸は蒸気船ですの
で、形としては異なります。

がつようか か きゅうしょく たの
7月8日(火)の給食をお楽しみに！！

おかしとスナックがし 食べすぎに 注意!!



たの ていど
おやつは楽しみ程度に。

りょう じかん き た
量と時間を決めてから食べよう！

なつやす ちか なつやす じゆう
夏休みもだんだんと近づいてきます。夏休みになると、自由に
つか じかん ふ た きかい ふ
使える時間が増え、おやつを食べる機会も増えます。

あま が し えんぶん
甘いおかしやスナック菓子には、さとう、塩分、あぶらがたくさ
んふくまれています。これらでおなかをいっぱいになると、栄養バ
ランスがくずれ、体に良くないことがいろいろと起こりやすくなり
ます。食べすぎないように、量や時間を決めてから食べましょう。