

令和7年度給食だより

すこやか7月号

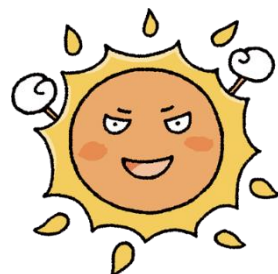


矢巾町学校給食共同調理場

あつ ま からだ 暑さに負けない体をつくりましょう

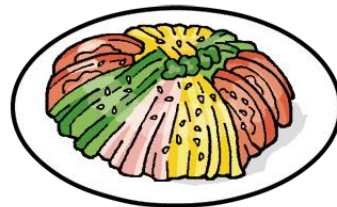
だんだんにあつひが増えてきますね。

この時期は、熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばて予防のためにも、水分や栄養をしっかりとって、よく眠り、規則正しく生活することを心がけましょう。



た なつ よぼう しっかり食べて夏ばて予防！

暑くなると食欲がなくなり、そうめんや、冷やし中華などの、冷たくてさっぱりしためん類を食べることが多くなります。めん類を食べるときも、ハムや卵、野菜などをプラスして、たんぱく質やビタミンを補うようにするといいですね。



すいぶんほきゅう 水分補給はこまめに！

のどがかわいたな、と思ったときには、すでに体の水分が不足しています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節しています。

水分は不足する前に少しずつこまめにとることを意識しましょう。



すいぶんほきゅう なに の 水分補給には何を飲む？

普段は、水や麦茶などがおすすめです。汗を多くかくときは、ミネラルも必要なので、スポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。



き しょうこうぐん 気をつけて！ペットボトル症候群

甘いジュースやスポーツドリンクをたくさん飲むと、脱水気味になり、よけいにのどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。

水分をたくさんとるときは、スポーツドリンクだけではなく、水や麦茶も飲みましょう。



なつやす 夏休みはおやつのとりに方^{かた}に注意^{ちゅうい}しましょう

おやつ^{じかん}の時間を決めず^きに食べる「だらだら^た食べ」や、テレビやスマホを見ながらの「ながら^み食べ」は、肥満^{ひまん}やむし歯^{むし}の原因^{げんいん}になります。

おやつは時間^{じかん}と量^{りょう}を決めて食べるようにしまし
よう。



アイスやジュースなどの冷たい^{つめ}ものは、胃腸^{いちょう}のはたらきを弱^{よわ}らせて、夏^{なつ}ばてしやすくな^{なつ}ります。たくさんとらないように気を付^つけたいですね。

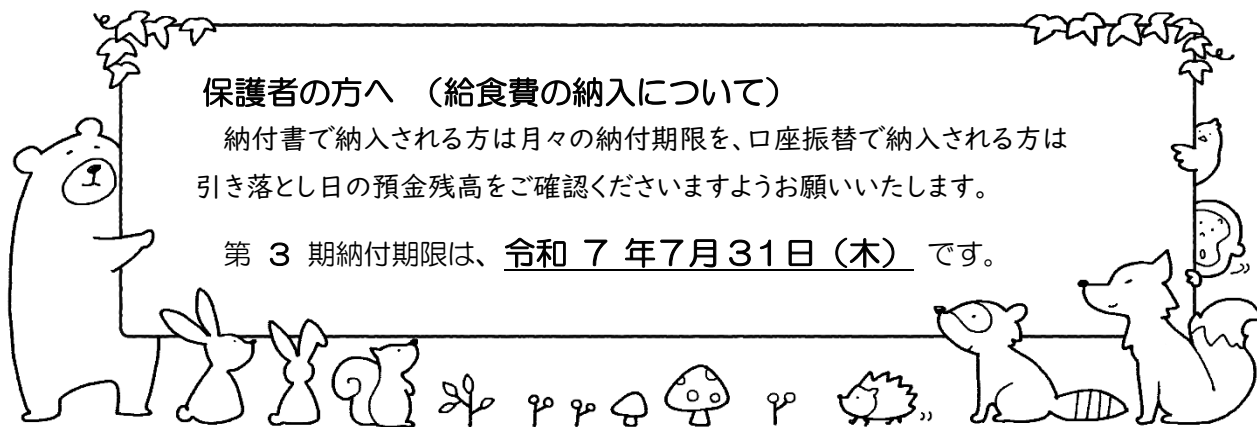
おやつには、おかしやジュースだけでなく、おにぎり^{きゅうにゅう}や牛乳、ヨーグルトなどもおすすめです♪



保護者の方へ（給食費の納入について）

納付書で納入される方は月々の納付期限を、口座振替で納入される方は引き落とし日の預金残高をご確認くださいようお願いいたします。

第 3 期納付期限は、令和 7 年 7 月 31 日（木） です。



地産地消

今年度も矢巾町産の新鮮でおいしい食材を給食に取り入れています。

7月使用予定の町産食材は、米、大豆製品、ピーマン、ズッキーニ、かぶなどです。



Instagramで
給食メニューを
毎日更新中です！

アカウント名：
yahaba_kyusyoku

