



8月 学校給食だより

あさひ給食センター
令和8年度 家庭用

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。



厳しい暑さを乗り越える！

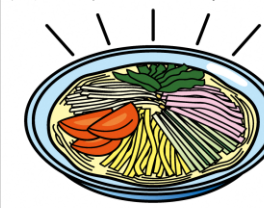
食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる



主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

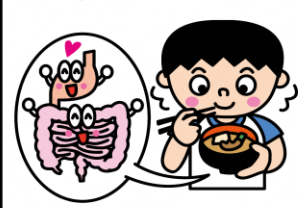
冷たい麺は具たくさんにする



酸味やスパイスを利かせて食欲アップ



温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる



夏バテ退治



食欲のない日でも栄養バランスを大切に！

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

起きたら、朝日を浴びる



朝食をよくかんで食べる



昼間は外で体を動かす



食事は決まった時間に食べる



早めに布団に入る



おやつ上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。



さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



おやつとり方3か条



スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。



参考：全国学校給食協会「学校給食」

今月の地産地消情報

学校給食レシピ

朝日産	鶴岡・庄内産	県内産
月山ワイン 山ぶどうシャーベット 旬菜倶楽部 たまねぎ なす ピーマン	鶴岡産はえぬき・ 中華麺（ゆきちから100%）・牛乳・豚肉 さめ・卵・じゃがいも・キャベツ・きゅうり えだまめ・チンゲン菜・ねぎ・梨 ベビーリーフ・干し椎茸・だだちゃ豆 酒・しょうゆ・みそ	だいず

★今月の地産地消ウィークは25日～31日です。

