



～フイリソシンカ～

北谷町立学校給食センター
〒904-0103

北谷町字桑江566番地1
TEL 936-3269
FAX 936-6896

学校栄養職員 伊佐 祐希

学校栄養職員 知念 一乃

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

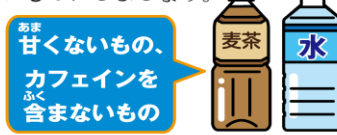
◆コップ1杯程度を、のどが乾いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



◆ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



☆給食目標☆

楽しく食事をしよう

☆栄養目標☆

暑さに負けない

食事をしよう

こまめに水分を！



熱中症を防ぐために、こまめに水分をとりましょう。

県産品奨励月間

7月は「県産品奨励月間」です。沖縄でとれる野菜やくだもの、お肉やお魚、海藻、牛乳など給食でも使用していきます。おいしい「ウチナーおん」をぜひ味わってくださいね。

各小学校と連携し、食育授業に取り組んでいます。

「食べることは生きること」を基本に、子どもたちの生きる力を育みます。

調理員さんは、暑い中頑張って給食を作っています。ぜひ好き嫌いせず、残さず食べましょう☆

食と子どもの健康展開催！



7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆

日時：令和7年7月12日(土) 11:00～16:00

場所：イオン具志川店 2階 ゲームセンター前

- ・学校給食及び食育に関する展示
- ・年齢別食料構成の展示
- ・各市町村農産物・水産物の展示
- ・食育クイズやゲーム
- ・「熱き厨房に集う者たち！」 など盛りだくさん♪