

令和8年度

食育だより7月号

北栄町学校給食センター



日に日に暑さが増し、いよいよ夏本番となりました。暑くなってくると、疲れやすくなったり、食欲が落ちたりして体調をくずす「夏バテ」の症状が出やすくなります。夏を元気に過ごすためには、規則正しい食事と生活が大切です。『なつのしょくじ』の合言葉で、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

暑さに負けない食事をしよう



暑い日も元気に過ごすためには、早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身につけよう！

な なつやさいを食べよう



旬の食べ物はおいしくて栄養たっぷり。夏野菜には体を冷やす効果があるといわれています。毎日の食事に取り入れるといいですね。

つ つめたいもののとりすぎに注意



アイスやジュースなどの甘くて冷たいものをとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして夏バテの原因になります。

の のどがかわく前にこまめに水分補給



水や麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。スポーツをしたり、汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。

しょ 食事は三食規則正しく



朝・昼・夕と毎日だいたい同じ時間に食事をとると、生活リズムが整い、体調が整いやすくなります。夏休み中も気をつけましょう。

く エ夫して食欲アップ



暑い日が続くと、食欲が落ちてしまいがちです。すっぱいものやスパイスを料理に取り入れると、食欲がアップします。

じ 時間・量を決めておやつを食べよう



おやつを食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。むし歯や食べ過ぎの予防につながります。



7/6~10は星空舞週間

7月6日から10日のごはんは、鳥取県で生まれたお米「星空舞」を使用します。炊きあがりのツヤが美しく、粒感のある食感が特徴です。7月7日の「七夕」の日の給食では、行事食のそうめんを入れた「七夕そうめんスープ」、色とりどりの短冊をイメージした「短冊サラダ」なども食べてみてくださいね。



★北栄町のホームページに給食の写真を毎日掲載しています。ぜひご覧ください。

お知らせ

こめ つか ちょうしょく こん だて

お米を使った朝食献立コンクール

(2名1組)

応募締切 令和8年9月10日(木) 必着

書類審査 結果は10月下旬発表
書類審査を通過した6組が本選に出場できます

調理審査 令和8年11月15日(日) 10:30~
会場 伯耆あわせの郷(倉吉市) 詳しくはHPをご覧ください。

問い合わせ先 (公財) 鳥取県学校給食会 TEL 0857-23-7084 <https://www.togoh.or.jp/>

主催 公益財団法人 鳥取県学校給食会
後援 鳥取県教育委員会 鳥取県学校栄養士協議会
JAグループ鳥取 鳥取県PTA協議会