



令和 8 年 6 月 29日

羽咋市学校給食共同調理場

いよいよ夏本番を迎え、待ちに待った夏休みも始まります！

体がだるく元気が出ない「夏バテ」になったり、
体重が急に増えたり減ったりしないように食生活に気をつけましょう！



○三食バランスよく食べる

○水分をこまめにとる



食欲がないから食べやすいものだけ食べていると、
栄養が足りなくなって夏バテしてしまいます
給食を見本に主食・主菜・副菜がそろった食事を
朝・昼・夜、すききらいせずには食べましょう。



暑い夏は汗で体の外に水分がどんどん出ていきます。
水分が足りないと、気分が悪くなってしまうたり
熱中症になることもあります。
のどがかわいたと感じる前にこまめに水分をとりましょう。

○おやつをルールを決める

○体を動かす（お手伝い）



休みの日は、ついお菓子を食べて過ぎてしまいます。
「今日は15時にクッキー5枚」というように
食べる時間や量などのルールを先に決めましょう。

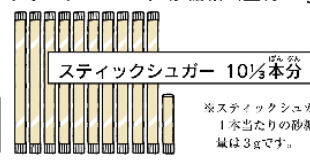
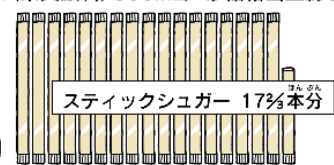


暑さで外で遊べなくなると、運動不足になってしまいます。
涼しい時間や場所を選んで運動したり、
家の中のお手伝いをして体を動かしましょう。

チェック！飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL／砂糖相当量約53g

スポーツドリンク500mL／砂糖相当量約31g



※スティックシュガー
1本当たりの砂糖の
量は3gです。

水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース（果実飲料）
やスポーツドリンクなど
をたくさん飲むと、糖分
のとりすぎになります。
普段の水分補給は水か麦
茶にしましょう。



今月の
羽咋もん

羽咋市でとれた

米（コシヒカリ） チンゲン菜
ぶどう（デラウェア） すいか

を使っています

