



# 給食だより



鳥栖市教育委員会  
令和3年 8月発行



いよいよ夏休みが始まります。暑い夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活をし、暑さに負けない食事をするのが大切です。毎日しっかり食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

## 暑さに負けない食事をしよう！！

### 1日3食きちんと食べましょう

朝ごはんは、1日をスタートさせる大切な食事です。朝ごはんを食べると、頭と体のスイッチが入り思いっきり活動ができます。また、毎日同じくらいの時間に食事することで、体のリズムが整ってきます。



### たんぱく質をしっかりととりましょう

たんぱく質は、体の成長にとっても大切なものです。不足すると夏バテしやすくなります。魚・肉・卵や大豆製品などをとりましょう。中でも夏バテ予防には豚肉がいいですよ。



豚肉に多く含まれる『ビタミンB1』は、糖質が体の中でエネルギーに変わるときに必要なビタミンです。

### 清涼飲料水を飲みすぎないようにしましょう

水分補給は、麦茶か水が一番です。スポーツドリンクや清涼飲料水の飲みすぎは糖分のとり過ぎになります。おいしいからといって飲みすぎると、食欲もなくなり疲れやすい体になってしまいます。

一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。また、食欲がなくなり、食事が食べられなくなります。コップ1杯の量をこまめに飲みましょう。



### 旬の野菜を食べましょう

太陽の光を浴びて育った夏野菜には、ビタミンやミネラル類、水分が豊富です。暑くて、食欲が落ちる夏こそ、食欲増進、疲労回復に効果がある旬の夏野菜をたっぷり食べましょう。



**2学期からいよいよ完全給食が始まります！！**

これまでの選択制弁当は1学期で終了します。2学期より、生徒全員が喫食する完全給食が始まります。

### 配食イメージ



給食だよりはHPにてカラーで見ることができます♪



夏休みの間に、箸・スプーン等、ランチョンマット、エプロン、給食帽・三角巾等のご用意をお願いします。