

しょくいくだより

令和7年7月

京田辺市学校給食委員会

なつ 夏バテしない食生活を!



あつ ひ つづ からだ かん しょくよく お
暑い日が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？

なつ ふせ しょくじ えいよう きほん なつ ふせ しょく
夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本です。夏バテを防ぐポイントを紹
かい あつ しょくよく ひと おも しょくよく ま くふう
介します。暑さで食欲がわかない人もいると思いますので、食欲を増すための工夫についても
かんが
考
えてみましょう。

なつ ふせ しょくせい かつ 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

あさ ひる ゆう しょく 朝・昼・夕の3食を

か 欠かさず食べる

とく あさ たいせつ はや ね はや
特に朝ごはんは大切です。早寝、早
起きの規則正しい生活を心がけま
しょう。



しゅん やさい くだもの た 旬の野菜や果物を食べる

つよ しがいせん はだ まも
強い紫外線から肌を守る
ビタミンや、汗で失われるミ
ネラルを豊富に含みます。



つめ 冷たいものをとりすぎない

いちょう ひ しょくよく お
胃腸が冷えて食欲が落ちる
げんいん 原因になります。また、甘い飲
み物のとりすぎにも気をつけ
ましょう。



た おやつはダラダラ

しょくじ た 食べない
食事が食べられなくならな
いように、時間と量を考え
ましょう。



しょくよく 食欲がないときは

こうしんりょう から あじ ふう み よ やさい りよう とくゆう かお
香辛料や辛い味、風味を良くする野菜を利用しましょう。特有の香りやピリ
ッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



やくみ 薬味たっぷりが おすすめ！



そうめん、そば、冷や
やっこなどにのせて
どうぞ

