

しょくいく 食育だより



かわさきまちがっこうきゅうしょく
川崎町学校給食センター

きおん たか ひ ふ 増えてきました。暑い夏を元気に乗りこえるためには、毎日の食事が
たいせつ 大切です。こまめに水分補給をして、栄養バランスのよい食事をとりましょう。

あつさに負けないからだをつくるう

しょくよく
食欲がないときは
あさ 朝ごはんを食べ
なくともよい？

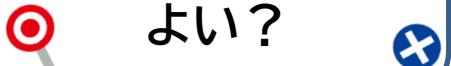


いちにち しょく 一日3食しっかり！

あさ ひる ゆう
朝・昼・夕、バランスのよい食事をしましょ
う。とくに朝ごはんは元気に一日
をスタートするために大切です。



まえ のどがかわく前に
すいぶんほきゅう 水分補給をしても
よい？



まえ すいぶんほきゅう のどがかわく前に水分補給！

だつすいじょうじょう
脱水症状を防ぐためには、のどがかわく前
に、こまめに水分を補給することが大切です。
ふだんの水分補給は、水や麦茶、スポーツなど
たくさん汗をかくときは、塩分を含んだ
スポーツドリンクなどがおすすめです。



つめ 冷たいものを
たくさん食べても
よい？



つめ しょく 冷たいものはほどほどに！

つめ
冷たいもののとりすぎは胃や腸に
ふたんがかかる、食欲がなくなつ
たり、体調が悪くなったりして
しまいます。



あつ なかかつどう
暑い中活動した日は
はやね
とくに早く寝た
ほうがよい？



じゅうぶん 十分なすいみんを！

つか
疲れているときやすいみん不足のときは、
たいちよう 体調をくずしやすくなるので
よふかしせずにしっかりと
すいみんをとりましょう。



しょくひん
食品ロス
削減

自分でできることを考えてみよう！

しょくひん
食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと
をいいます。食品ロスを減らすためには、一人ひとりの心がけが
たいせつ 大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。
りょうり つく
料理を作りすぎたときは冷蔵庫で保管して早めに食べりましょう。



ついつい… 買いすぎに注意！



ねだん やす
値段が安いからといって買いすぎてしまうと、結局使いきれずに腐らせる原因
になります。無駄を防ぐためにも、必要な分だけを買うようにしましょう。

めざせ！ 残食ゼロ週間の取り組みをしていきます



がつ にち にち
6月24日～28日の、めざせ！残食ゼロ週間では、
ちょうない しょうちゅうがっこう しょくひん さくげん
町内すべての小中学校で食品ロス削減のために取り
く組みを行っています。みなさんのがんばりが素晴らしい
まいにち ざんしょく
く、毎日の残食がほとんどなくなっていて、給食セン
ターや調理員さんもみんなとても喜んでいます。
これからも、食品ロス削減のために、自分にできるこ
とを見つけ、取り組んでみましょう。

減らそう！
しょくひん
食品ロス

