

『食堂は教育の場』

～ 弘学館の給食は、好き嫌いなくすべてを楽しく
食べる子どもを育てることを主眼としています。～

2025年7月 弘学館 給食室

7月に入り、夏の空が眩しく感じられる季節となりました。いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



夏の食生活のポイント



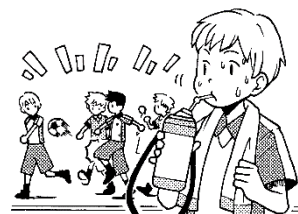
① 早寝・早起き・朝ごはん！

元気に過ごすためには、しっかり寝て早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けることが重要です。まずは、この3つをしっかり守るように心がけましょう。



② 上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は、上手な水分補給が必要です。冷房が効いた室内では水や麦茶を。一方、汗をたくさんかく時は、ミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も大切です。特に、運動や外遊びの時には、こまめに水分補給を！！



③ 主食・主菜・副菜をそろえて、1日3食しっかりと！

暑くて食欲がなくなり、1品だけ（麺類だけなど）の食事になると、栄養（たんぱく質・ビタミン・ミネラルなど）が不足し、夏バテの原因になります。1日3食、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。



旬の食材:とまと

トマトの赤い色は抗酸化作用のあるリコピンというカロテノイドの一種です。

トマトには他に、美肌効果のあるビタミン C、老化防止が期待できるビタミン E、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランスよく含んでいます。

