



調理場だより



令和8年度
白鷹町学校給食共同調理

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりまして。
室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子が正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。食欲がないときは、下記のような食事のとり方工夫を試みて下さいね。



厳しい暑さを乗り越える！

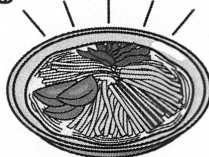
食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる



主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

冷たい麺は具たくさんにする



酸味やスパイスを利かせて食欲アップ



温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる



おやつ上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。

①時間を決める



ダラダラ食べるのはやめましょう

②内容・量を決める



1日200kcalが目安

③食べたら歯みがきをする



虫歯を防ぎましょう

さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



栄養機能食品の活用もOK

スポーツをする人、

塾などで夕食が遅くなる人は？

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。



おにぎり サンドイッチ
肉まん など

みそ汁やスープ
を合わせると



7月の“おらほの食材”ありがとうございました

(小松菜) ほっこり農園さん (きゅうり) 宮部農園さん 小松とみ子さん
(キャベツ) 小松とみ子さん 衣袋孝さん 紺野農園さん (ピーマン) 平農園さん 斎藤勝久さん
(なす) 小関吉郎さん (とうもろこし) 本木通さん (すいか) 木村てつ子さん
(にんにく) 五十公野市雄さん 伊藤節子さん 菅原久一さん
(じゃがいも) 菅原良明さん 梅津一久さん (玉ねぎ) 小松綾子さん
(ズッキーニ) 吉田淳一さん (中華麺) 菊地製麺さん (納豆) 白鷹納豆店さん