

きゅうしょくだより

令和8年度 夏休み号

亀岡市立学校給食センター

TEL 0771-24-3833

夏の食生活、こんなところに気をつけて!

はやね はやお
早寝早起きをして

せいかつ ととの
生活リズムを整えよう!



はやね はやお
早寝 早起き

まずは早起きをして、時間に余裕をも
って朝ごはんを食べることから、
生活リズムを整えていきましょう。
寝る前のおやつを控え、テレビやスマ
ホ、ゲームもほどほどにして早めに休
むことも大切です。

あさ た
朝ごはんをしっかり食べる!



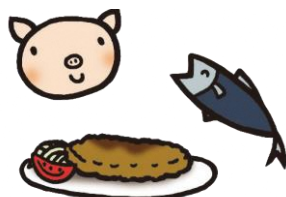
朝ごはんは 1日をスタートさせる大切な
食事です。パンやごはんだけでなく、ハ
ムやヨーグルト、納豆や豆腐、プチマ
トや果物などそのまま食べられるものを
活用しましょう。

すいぶんほきゅう
こまめな水分補給を
こころ
心がけよう!



夏の水分補給のコツは「のどがかわく
前に少しずつとる」です。ふだんは水
やお茶などでとるのがよいでしょう。

にく さかな しゅさい
肉や魚など主菜のおかずを
しっかり食べる!



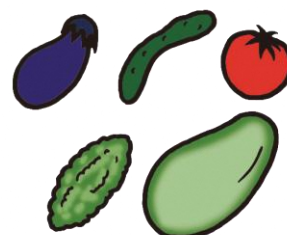
のどごしの良い麺や冷たいサラダばかり
食べていては栄養バランスが崩れて
しまいます。食欲アップに香味野菜や
スパイス、酸味を活用しながら、肉や魚
のおかずもしっかり食べましょう。

つめ あま
冷たくて甘いものを
といすぎない!



冷たい飲み物や食べ物を取りすぎると、
おなかをこわしたり、食欲がなくなっ
たりする原因になります。
エアコンの温度にも気を付けて 体 を冷
やしすぎないようにしましょう。

なつ やさい た
夏野菜をたっぷり食べる!



夏の太陽を浴びて 育った夏野菜は
ビタミンやミネラルがいっぱいで
す。水分も多く、「食べる水分補給」
にもなります。

かめおかしりつがっこうきゅうしょく

こうしき

はじ

亀岡市立学校給食センター公式Instagramを始めました!



@KAMEOKAKYUSYOKU

この度、給食に関する情報をお届けする公式Instagramを
開設しました。

毎日の献立の他、給食に使用している食材等の情報を発信して
いきます。よろしくお願いします。

