

# 食育だより



気温が高い日が増えてきました。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。

## あつさにまけないからだをつくらう

食欲がないときは  
朝ごはんを食べなくてもよい？

**一日3食しっかりと！**  
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。

のどがかわく前に水分補給をしてもよい？

**のどがかわく前に水分補給！**  
脱水症状をふせぐためには、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。

冷たいものをたくさん食べてもよい？

**冷たいものはほどほどに！**  
冷たいものとりすぎは胃や腸に負担がかかり、食欲がなくなったり、体調が悪くなったりしてしまいます。

暑い中活動した日はとくに早く寝たほうがよい？

**十分なすいみんを！**  
疲れているときやすいみん不足のときは、体調をくずしやすくなるのでよふかしせずしっかりとすいみんをとりましょう。

# 食品ロス削減 自分でできることを考えてみよう！



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、1人ひとりの心がけが大切です。残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理を作りすぎたときは冷蔵庫で保管して早めに食べきりましょう。



**つつい… 買いすぎに注意！**

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ました

6月9日～13日の「めざせ！残食ゼロ週間」では、町内すべての小中学校で食品ロス削減のために取り組みを行いました。みなさんのがんばりのおかげで、毎日の残食がほとんどなくなり、前の週と比べて50kgも食べ残しが減りました。給食センターの職員・調理員さんもみんなとても喜んでいました。

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て取り組んでいきましょう。

