２０２２年７月
西会津町給食センター

「食べる」ことは
「生きる」こと！

夏バテ予防のポイント

早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんを食べないと、生活リズムがくずれる原因になります。
規則正しい生活を心がけましょう。

だらだらしないで
昼間は元気に活動！

子どもは8時間以上の睡眠がよいとされています。
【健康づくりのための睡眠指針 2014：厚生労働省】

栄養バランスのよい食事

そうめんだけ、パスタだけなど、単品メニューでは栄養バランスが偏ります。
夏バテを予防するためには、いろいろな食品を組み合わせて、栄養をバランスよくとることが大切です。

こまめな水分補給

人の体の60～70%は水です！

栄養たっぷり夏野菜

太陽をたっぷりあびた夏が旬の野菜や果物には、夏を元気に過ごすためのビタミン・無機質（ミネラル）・水分がたっぷりふくまれています！

給食にもたくさん登場しています♪

給食センターデジタル見学ツアー！

スマートフォンまたはタブレット端末のカメラ機能やQR コード読み取りアプリで、QR コードを読み取り、動画をご覧ください。

子どもたちが考えたメニューの調理の様子を
YouTube で限定公開中！ぜひ、お見逃しなく！