

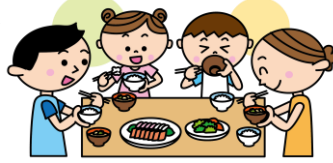
令和4年度

7月 給食だより

新温泉町学校給食センター Tel. 0796-82-1397

夏休みの食生活 ~元気に過ごすためのポイント~

もうすぐ夏休みが始まりますね。しかし学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりすると、夏バテを起こし、体調をくずしやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけてほしいポイントを紹介합니다。



1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ1日の量の目安は、1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ご飯・パン・めん類	+	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず	+	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず	+	くだもの果物・乳製品 牛乳・ヨーグルト
---	---	--	---	--	---	-------------------------------

カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、じょうぶな骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、切り干し大根、小松菜、小魚、ごま、干しエビ

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

お手伝い例

- 買い物に行く
- 食器の準備・後片付け
- 野菜を洗う・皮をむく
- ご飯を炊く
- 料理を盛り付ける

月	火	水	木	金
やっぱり 早起き・早寝・朝ごはん 夏休みは、つい夜ふかしをしたり、朝ごはんを食べなかつたりして生活リズムが乱れがちです。体調をくずさないためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけましょう。	休みの日も牛乳 給食のない日は、ある日にくらべてカルシウムの摂取量が不足します。休みの日にも、食事や間食などと一緒に牛乳を飲むようにしましょう。			1 牛乳 たこめし イワシのみりん干し キャベツの梅和え うどん汁 【半夏生献立】
4 牛乳 八宝めん 揚げしゅうまい きゅうりのナムル	5 牛乳 ごはん 焼きガレイ ピーマンのおかかおえ 豚汁	6 牛乳 ごはん 豚肉と夏野菜のみそ炒め 大根の中華和え わかめスープ	7 牛乳 彩りごはん 星型コロッケ オクラサラダ 天の川すまし 七夕クレープ 【七夕献立】	8 牛乳 ごはん アジのチーズパン粉焼き ごまドレサラダ ミネストローネ
11 牛乳 コッパン なすのミートグラタン フレンチサラダ 冬瓜のココロスープ	12 牛乳 ごはん ふりかけ トビウオのから揚げ 三尾産わかめの酢の物 豚じゃが 【カミカミメニュー】	13 牛乳 ごはん 蒸し鶏のごまがらめ 切干大根の中華サラダ キャベツの中華スープ 【カミカミメニュー】	14 牛乳 ごはん サバのしょうが煮 小松菜のおひたし 夏野菜のみそ汁	15 牛乳 キムチごはん イカリングフライ ピリ辛きゅうり 青菜のスープ タルト 【夢中 希望献立】
18 海の日 	19 牛乳 ごはん 油淋鶏 もやしとピーマンの和え物 もずくスープ	20 牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー グリーンサラダ 冷凍パイナップル	暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を	
熱中症予防 4つのポイント				
暑さを避ける 涼	日差しを避ける 	水分・塩分補給 	体調を整える 	

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

学校給食費6月分の口座振替は、7月20日(水)です。残高の確認をよろしくお願ひします。

参考: 文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり