



令和6年

# 7月 給食だより



古河市立古河第一小学校

もうすぐ夏休みが始まります。夏休みには給食がありません。家の方が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいないでしょうか。好きなものばかりにならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

### ● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。



**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆、大豆製品、卵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、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。



**牛乳・乳製品**

**果物**

★ 夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳やカルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

### ● コンビニで買う場合(例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

**主食**

おにぎり、そば、パン

+

**主菜**

冷ややっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵

+

**副菜**

スープ、サラダ、味噌汁、煮物

★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

**冷やし中華**

**中華めん(主食)**  
**ハム・卵(主菜)**  
**きゅうり・トマト(副菜)**

**卵サンド** (主食)  
**パン(主食)**  
**たまご(主菜)**

副菜を追加!

## 夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう!

暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように、食生活にも気をつけることが大切です。

### ● 1日の生活リズムを食事からつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつけられます。早寝・早起きも心がけましょう。

### ● 好ききらいなく、しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

### ● こまめな水分補給を心がける



のどが渇く前に、水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると、胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。