



令和6年

7月 給食だより



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くださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないでしょうか。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？

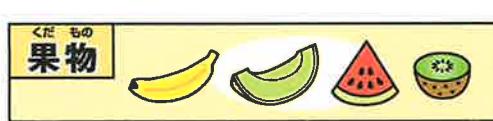


● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。



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。

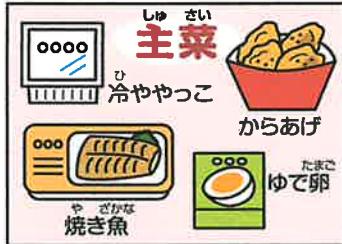


★ 夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳やカルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

● コンビニで買う場合（例）



+



+



★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合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。



中華めん (主食)
ハム・卵 (主菜)
きゅうり・トマト (副菜)



パン (主食)
卵 (主菜)

副菜を追加！

夏を健康に過ごすための秘訣を探ろう！

● 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くられます。早寝・早起きも心がけましょう。



● 好き嫌いなく、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。

