



なつやす

げんき

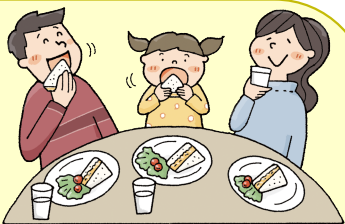
しよくせいかつ

夏休みも元気にすごそう！食生活のポイント



1 朝ごはんを食べて 1日をスタート!!

夏休みはよふかしや朝ねぼうで生活のリズムがみだれやすくなります。毎日決まった時間におきて、朝ごはんを食べることで、体も頭もしっかり目覚めます。



を組み合わせられるとりそうです。

2 水分補給を忘れずに!

暑い日がつづく夏は、汗をたくさんかきます。のどがかわく前に、こまめに水やお茶をのみましょう。

スポーツをするときや長時間外で過ごすときは、状況に応じてスポーツドリンクを利用することも効果的です。

ただし、糖分が多くふくまれているため、普段の水分補給は水やお茶がおすすめです。



すこしずつ、こまめに飲むことが大切です

3 おやつは 時間と量を決めて

夏休みは家ですごす時間が長くなり、おやつを食べる回数が増えがちです。

食べる時間や量を決めて、アイスやお菓子だけでなく、果物やヨーグルト、おにぎりなどもおすすめです。



4 夏バテを防ぐ食事を

暑さで食欲が落ちると、そうめんやジュースだけですませてしまうこともあります。

たんぱくつ(肉・魚・大豆製品)や野菜もいっしょにたべて、栄養バランスをいしきしましょう。



5 夏野菜を たくさんたべよう!

トマト、きゅうり、なす、ピーマン、オクラ、ズッキーニなど夏が旬の野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラルがたっぷり含まれています。

旬の食材を味わいながら、夏ならではの食事を楽しみましょう。



保護者の皆様へ

夏休みは、子どもたちが食事づくりや買い物などのお手伝いをするのによい機会です。



野菜を洗う

盛り付ける

おにぎりを握る

買い物に行く

できることから一緒に取り組むことで、食への関心や「できた!」という自信につながります。

31	ごはん	牛乳
黄	米	
赤	牛乳	
緑	みそ汁【じゃがいも・油揚げ】	
黄	じゃがいも	
赤	油揚げ みそ	
緑	いりどりシューマイ	各1しゆるいずつ
黄	でんぶん 油 こおぎこ さとう	
赤	ぶた肉 どうふ すりみ	
緑	玉ねぎ しょうが ほうれん草 かぼちゃ	
黄	マロニー 三温糖 ごま油	
赤	ぶた肉	
緑	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく	
みどりちゃん	ばい菌や病気から体を守ってくれるよ! みどりちゃんの食べ物は何かな??	

8月の給食 地場産物の活用について

森町で作られた食材・食品

お米(ななつぼし)
きゅうり じゃがいも

森町近隣の町で作られた食材・食品

にんじん キャベツ ピーマン
だいこん 長ねぎ オクラ
なす ズッキーニ もやし すいか



平均栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質	脂質
幼稚園	465kcal	16.4g	15.3g
小学校(中学年)	621kcal	21.5g	19.8g
中学校	781kcal	25.8g	23.3g

	カルシウム	鉄	食塩相当量
幼稚園	269mg	3.2mg	1.4g
小学校(中学年)	348mg	3.9mg	1.9g
中学校	371mg	4.9mg	2.4g

給食の魚料理について

給食では、【焼き魚】や【魚のフライ】などの魚料理を取り入れています。

食べるときは、骨が残っていることもあるので、よく見ながら気をつけて食べましょう。

近年は食生活の変化により、家庭で魚を食べる機会が少なくなっているとも言われています。給食が、子どもたちにとって魚に親しみ、味わうきっかけになればうれしいです。

