

食育だより

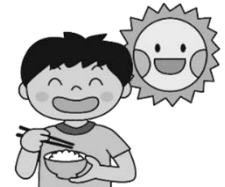
がつこう
7月号



かみやまちょうがつこうきゅうしょく
神山町学校給食センター

夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないと生活習慣が乱れやすくなり、夏バテを起こして体調がくずれやすくなります。夏休み中も元気に過ごせるように、食生活にも気をつけましょう。



※ 1日3回の食事を規則正しくとみましょう！

夏休み中も早寝・早起きをして、朝・昼・夕（夜）の3回の食事をとり、生活リズムを整えましょう。おやつもダラダラと食べてしまわないように注意しましょう。



→どのようなおやつのとり方がいい…？

おやつの量の目安は1日
200kcalです。

袋や容器に書いてある表示も
チェックして食べてみましょう。

プリン 小1個 (75g) 約 100kcal	ポテトチップス 1袋 (60g) 約 330kcal	板チョコレート 1枚 (50g) 約 280kcal	コーラ 1本 (500ml) 約 230kcal
せんべい 1枚 (20g) 約 75kcal	ヨーグルト 1個 (100g) 約 70kcal	バナナ 1本 (100g) 約 80kcal	クッキー 1枚 (10g) 約 50kcal

※ カルシウムをとみましょう！

給食では毎日牛乳を飲んでいますが、給食がない日はカルシウムが不足しがちになります。じょうぶな骨をつくるために、子どものうちにカルシウムをしっかりとることが大切です。夏休み中の食事でも、牛乳や乳製品など、カルシウムを多く含む食品を意識して食べましょう。

○カルシウムを多く含む食品○



※ こまめに水分補給をしましょう！

熱中症を予防するためにも、こまめな水分補給を心がけましょう。のどが渇いていなくても、1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとみましょう。
※あまい清涼飲料水の飲み過ぎには注意！



中学生のみなさんが考えてくれた献立を給食風にアレンジして登場！

★7月1日（月） 神山中学校 3年 ○○ ○○さん 「ナスとピーマンのきんぴら風炒め」
お楽しみに♪（献立表に○がついています）