

7月給食だより



令和7年 7月号
那珂川町学校給食センター

夏休みまであとひと月、暑さで食欲が落ちたり、疲れやすくなったり、「夏バテ」の症状になる人が増える時期です。毎日のバランスのとれた食事と、規則正しい生活で、暑い夏をのりきりしましょう。

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

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たりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

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。
おやつの量の目安は1日200kcal程度です。

朝からしっかり
食べましょう

脳の働きが
活発に！

熱中症予防にも
効果があります

体温が
上がって
活動しやす
くなる！

腸が刺激
されて
便秘の
予防・解消！

朝ごはんの効果

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



栄養のバランスを考えよう！

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

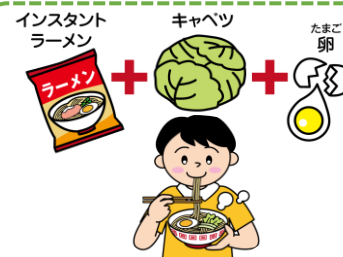


果物・乳製品



食事を自分で選んで用意する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。

めん類はトッピングの種類を増やすと栄養のバランスが整いやすくなります。



カルシウムを意識してとろう！

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

適度に日光を浴びること、適度に運動することでカルシウムの吸収を促します。

カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



牛乳を飲もう！



牛乳はカルシウムの吸収率がよい食品です