

# きゅうしょくだより 夏休み号

令和7年7月18日  
練馬区立北町西小学校

いよいよ夏休みが始まります。夏は暑さで食欲がなくなったり、よく眠れなくなったりと、生活のリズムが乱れがちです。生活リズムが乱れると体調を崩しやすくなります。夏休みになっても規則正しい生活を心掛け、「早寝・早起き・朝ごはん」で、病気や暑さに負けない元気な体を作りましょう。



## 食事からも水分補給をしましょう！

食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給するよい点が三つあります。



- ①食事を摂るだけで無意識のうちに水分補給ができる
- ②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしにくい
- ③食事から摂った水分は体に保持されやすい

朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の3分の1くらいが不足してしまうことになるので、熱中症予防のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。



## 「おやつ」のとりかた

皆さんは、いつ、どんな「おやつ」を食べていますか？食事を規則正しく摂ることは、1日の生活リズムを整えるためにとっても大切です。朝・昼・夕の3回の食事を基本に、おやつは量と食べる時間を決めて、食べ過ぎには気を付けましょう。また、塾や習い事で夕食の時間が遅くなるときや、スポーツをしていて栄養不足が心配な場合は、おやつを補食として、食べる物を上手に選んで摂取しましょう。

### 「おやつ」は、何をどれだけ食べる？（目安は1日200kcal以内）

おにぎり 1個 (100g) 約180kcal	コーラ 1本 (500ml) 約230kcal	バナナ 1本 (100g) 約80kcal
ヨーグルト 1個 (100g) 約70kcal	プリン 小1個 (75g) 約100kcal	板チョコ 1枚 (50g) 約280kcal
ポテトチップス 1袋 (60g) 約330kcal	クッキー 1枚 (10g) 約50kcal	せんべい 1枚 (20g) 約75kcal



飲み物のエネルギー量も忘れずに。麦茶や水なら0kcalです！



#### 塾や習い事で夕食の時間が遅くなるとき…

お菓子よりも、軽い食事として、おにぎりやサンドイッチ、野菜スープなどがおすすめです。



#### スポーツをしている場合…

牛乳やヨーグルトなどの乳製品、果物を摂り、不足しがちな栄養を補うようにしましょう。



## 7月の給食の主な食材産地

たまねぎ…練馬区・淡路島	とうがん…静岡県	えのきだけ…長野県	スイカ…神奈川県
にんじん…千葉県	キャベツ…福島県	なす…埼玉県	
じゃがいも…練馬区・千葉県	ピーマン…茨城県	かぼちゃ…北海道	ぶたにく…茨城県・群馬県
だいこん…青森県	もやし…栃木県	ごぼう…青森県	とりにく…宮崎県・岩手県
こまつな…茨城県	ねぎ…千葉県	にら…茨城県	
しょうが…高知県	しめじ…長野県	赤パプリカ…熊本県	
にんにく…青森県	きゅうり…福島県		

