

7月給食だより



早寝 早起き 朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク



暑い夏を元気に過ごそう



気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。太り気味の人、子供やお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかりと行い、夏バテにも注意しましょう。

！ 夏バテを防ぐ食事のポイント



<p>夏 野菜を食べよう！</p>	<p>バランスよく食べよう！</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テつぶん(鉄分)不足に注意！</p> <p>海藻 アサリ レバー 小松菜</p>
<p>しょくよく(食欲)を増す工夫を！</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>なっとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復！</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>いちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を！</p> <p>ジュース アイス とり過ぎ X</p>

* 保護者の皆さまへ *

学校給食費の徴収に御協力をお願いします。今月の振替日は7月5日(木)です。なお、夏休み中ですが、8月6日(月)も給食費の引き落としがあります。必ず期日(口座振替の前日)までに指定口座への入金をお願いします。

おやつのとしかた

みなさんは、いつ、どんな「おやつ」を食べていますか？ 食事を規則正しくとることは、1日の生活リズムをととのえるために、とても大切です。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、食べ過ぎに気をつけましょう。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人は、おやつを食事の一つとして上手に利用しましょう。

こんなおやつのとりは… X

何かをしながら、
ダラダラと食べる



食事の前に
食べる



寝る前に
食べる



食べ過ぎ



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



焼きいも
半分(100g)
約160kcal



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



板チョコレート
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



コーラ
1本(500ml)
約230kcal



飲み物のエネルギー量も忘れずに。麦茶や水なら0kcalだよ！



表示もチェック！

各自の生活パターンに合わせたとり方を！

塾や習い事で夕食の時間が遅くなる時

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人

牛乳やヨーグルトなど

の乳製品、果物をとり、

不足しがちな栄養を

補うようにしましょう。

