



宇都宮市立新田小学校
令和4年度 第4号

夏は、暑くて食欲が落ちる時期です。冷たいものや口当たりのよいものばかり食べていると、栄養がかたより夏ばてしてしまいます。夏ばてにならず、夏休みを元気に過ごすために、次の食生活のポイントに気をつけましょう。



夏休みの食生活のポイント

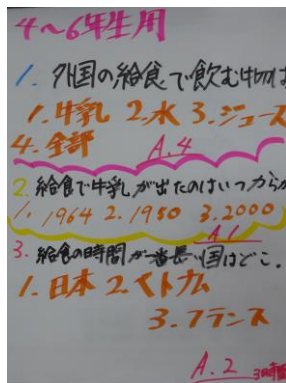
早起きをして朝食をとろう 朝・昼・晩と1日3食!	冷たいもののとりすぎに注意 おなか冷えすぎると調子が悪くなるもと!	栄養たっぷりの夏野菜を食べよう 夏の体に必要な栄養や水分いっぱい!
のどがかわく前に水分をとろう ふだんは水やお茶をこまめに。	生活リズムの乱れに注意 すいみん不足になってしまうよ。	しっかり手洗いで食中毒予防を 元気に楽しい夏休みを!

★食育月間の取り組み

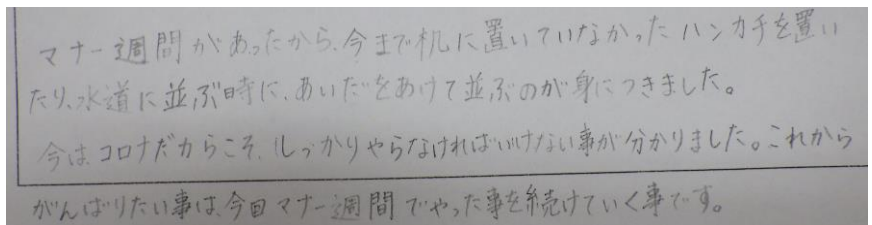
6月の食育月間には、給食委員会でポスター作成、食育クイズの放送、紙芝居の作成や読み聞かせを行い、栄養バランスの大切さや、食に関わる人や食物へ感謝をすることを伝えました。また、マナー週間には、姿勢やお碗の持ち方などを意識することを心がけました。



ポスター



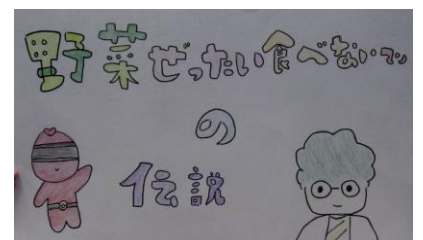
食育クイズ



マナー習慣で身についたこと、わかったこと、これからがんばりたいこと



紙芝居



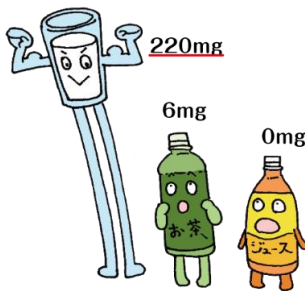
カルシウム貯金、夏休みも続けてね!



子ども時代は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分とって骨をじょうぶにし、おじいさんやおばあさんになったときに折れやすい骨にならないように気をつけましょう。

給食のない夏休みは、下の資料を参考に「カルシウム貯金」をコツコツ続けていきましょう!

飲み物のカルシウム量を調べてみると…



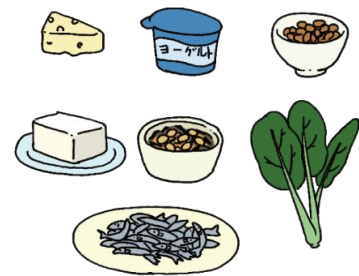
同じ 200mL でも、牛乳からはたくさんカルシウムをとることができます。さらに牛乳のカルシウムには体に吸収されやすい特徴もあります。

成長期は牛乳・乳製品をいつも身近に!



成長期には、食事の後やおやつなどに、気軽に牛乳・乳製品がとれるよう、いつも冷蔵庫にあるようにしておくといでしょう。

カルシウムの多い食べ物も活用しよう!



牛乳が苦手な人はヨーグルトやチーズなどの乳製品で。乳アレルギーがある人は豆腐や納豆、小魚、海そう、色の濃い野菜などでカルシウムを補いましょう。

(「食育フォーラム」より)



©少年写真新聞社2019

8月 こんだてよていひょう

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
		きいろのしょくひん ちからやねつのもとなる	あかのしょくひん ちやにくになる	みどりのしょくひん からだのちようしを とどのえる	
29 (月)	むぎいりごはん チキンカレー ギゆうにゆう かいそうサラダ わふうごまドレッシング ミニフィッシュ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも	とりにく ギゆうにゆう かいそう ミニフィッシュ	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが キャベツ とうもろこし	643 21 17.2 2.2
30 (火)	むぎいりごはん ギゆうにゆう あじフライ からしあえ みそしる	こめ むぎ サラダあぶら	ギゆうにゆう あじ あぶらあげ わかめ かつおぶし みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	629 25.4 20.8 1.7
31 (水)	こめこパン ギゆうにゆう チリコンカン ゆでやさい バンバンジードレッシング ヨーグルト	こめこパン サラダあぶら	ギゆうにゆう だいず ぎゆうにく ぶたにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ こまつな キャベツ	595 29 21.4 2.3
献立内容は都合により変更する場合があります。					3,4年生の学校給食摂取基準 エネルギー (kcal) 650 たんぱく質 (g) 21.0~32.5 脂質 (g) 14.0~21.7
					今月平均 622 25.1 2.1

夏休み明けの8月29日から給食が始まります。給食当番の白衣を持ち帰った人は忘れずに持ってきましょう。夏休み楽しんでください!