

なつ やす ちゆう しよく せい かつ い しき
夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に登校できるように、学校がなくても規則正しい生活を送ってください。食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房のきいた室内では、のどの渇きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆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。



◆冷たいものを取り過ぎないようにしましょう。



◆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。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆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。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト	こざかな 小魚	ごま	こまつな 小松菜	きりぼ だいこん 切干し大根
ぎゅうにゅう 牛乳	チーズ	ほ 干しえび	ひじき	とうふ 豆腐

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。



☆朝ごはん作りのポイント

①時間がなくて、前日に少し準備するか、手軽に食べられるように市販や冷凍品を使う。

②曜日ごとの定番メニューを考えておく。

例：月曜日と水曜日は納豆（冷凍オクラをのせる日・だいこんおろしをのせる日・ねぎとかつお節をのせる日・めかぶをのせる日・きざみ梅をのせる日など、ちよい足し具材を少し変えるだけでもいいですよ）

夏休み朝ごはんカレンダーを配付します。ぜひ、やってみてください。

☆パンアレンジメニュー（一人分）（作る時は、食器や食品が熱くなるので、気を付けてください）

<p>◇ベジハムトースト 【材料】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食パン：1枚 ・ハム：2枚 ・ミックスベジタブル：大きじ2 ・マヨネーズ：お好みで 	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①食パンの上にハムをのせ、その上にミックスベジタブルを散らす。 ②マヨネーズを網目にお好みでかける。 ③オーブントースターで焼く。 	<p>◇フレンチトースト 【材料】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食パン：1枚 ・たまご：1個 ・牛乳：100ml ・さとう：大きじ1 <p>※レンジの加熱時間は目安です。容器によって違うので、調節してください。</p>	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①耐熱の深皿にたまごを割り入れ、さとう、牛乳を加えて混ぜる。 ②食パンを食べやすい大きさに手でちぎり、①に入れてたまごの液に漬け混ぜる。 ③ラップしないで、電子レンジ（600W）で2分30秒加熱する。
---	--	---	---

☆目指せ!はしマスター

給食時間に栄養士が着ているエプロンを見たことはありますか? 「はし使い、直すなら今でしょ」「食器を持って食べる」などマナーについて書いてあります。夏休みの期間に見直してみましよう!

はしのもちかた

うえのはしは、えんぴつをもつようにもつ



したのはしは、おやゆびのつけねと、くすりゆびのさきのよこがわにのせる。(★)

つかうときは、うえのはしだけをうごかす

<おうちのかたへ>

比較的時間の取れる夏休み、お子様と食事の準備や後片付けなどをしたり、おはしの持ち方の練習をしてみたりしてはいかがでしょうか。夏休み明け、元気な姿が見られることを楽しみにしています。

夏休み明けの8月29日(金)から給食が始まります。給食当番の白衣を持ち帰った場合は忘れないようにお願いします。

☆8・9月の最初の2日分の献立予定をお知らせします（献立予定表は夏休み明けに配付します）

都合より変更する場合があります。

ひにち	こんだて	おもなざいりょう		
		あか 主に血や肉になる食品	みどり 主に体の調子を整える食品	きいろ 主に熱や力になる食品
8 29 金	ナン			ナン
	キーマカレー	ぎゅう肉 ぶた肉 だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく セロリ しょうが トマト	あぶら ルウ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	はるさめサラダ		ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく	はるさめ あぶら さとう
	アセロラゼリー		アセロラ	さとう
9 1 月	むぎいりごはん			米 むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	やきいらまんじゅう	ぶた肉	しょうが にんにく いら キャベツ ねぎ	こむぎこ ごまあぶら
	だいずもやしのキムチあえ		だいずもやし もやし いら	
みそしる	みそ あぶらあげ	こまつな	じゃがいも	