

かめかめハ

※**食育だより**※

令和7年7月・夏休み号・
ふじみ野市学校給食センター

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、新学期を元気に迎えられるように、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、宿題や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。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、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。



◆冷たいものをと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。



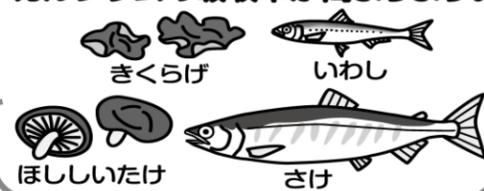
4 「カルシウム」を意識してとる

◆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	小魚	ごま	切干し大根
牛乳	チーズ	干しえび	ひじき
			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。



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵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、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物
--	---	---

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

● コンビニで買う場合(例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食 おにぎり、そば、パン	主菜 冷ややっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵	副菜 サラダ、スープ、煮物
-------------------------	---------------------------------	-------------------------

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華、中華めん(主食)、卵サンド、パン(主食)、ハム・卵(主菜)、きゅうり・トマト(副菜)

副菜を追加!

塩分注意!

市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安	
小学生(低学年/中・高学年)	1.5g未満/2g未満
中学生	2.5g未満

つくってみよう! キムタクチャーハン

材料(4人分)

- ごま油 小さじ1
- 豚もも肉 60g
- 人参 30g
- キムチ 100g
- たくあん 60g
- しょうゆ 小さじ2
- 万能葱 20g
- ごはん 4人分

作り方

- ① 豚肉・キムチは一口大に、人参・たくあんは千切り、万能葱は小口切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れて炒め、色が変わったら、人参を入れ、さらに炒める。
- ③ ②にキムチ、たくあん、万能葱を入れて炒め、しょうゆで調味し、白いごはんに入れて混ぜて出来上がり。

★給食の人気メニュー、キムタクチャーハンです。ぜひこの夏休みに作ってみてください!