



給食だより

さいたま市立桜木中学校



7月の給食目標

暑さに負けない 食事をしよう

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は、熱中症や夏バテが心配です。夏バテは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がボーっとしたりするなど、体の調子が悪くなることです。せっかくの夏休みを楽しく過ごすために、暑さに負けない食べ方や生活習慣を見直してみましょう。



暑さに負けない 夏休みの過ごし方



牛乳の栄養

成長期にとりたい
カルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

朝食をとろう



朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう



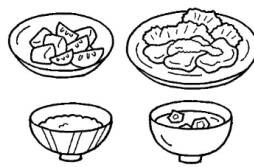
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう



冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

見直そう！ 間食のとり方



食べる内容を考えよう



食べる量を考えよう



時間を決めて食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品を取り入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

STOP! だらだら食べ



時間を決めずに食べる「だらだら食べ」や「テレビやゲームをしながら食べ」は、肥満や虫歯の原因になります。ゲーム中などにお菓子が近くにあると、つい食べ過ぎてしまいます。気をつけましょう。

朝食を自分で作ってみよう！

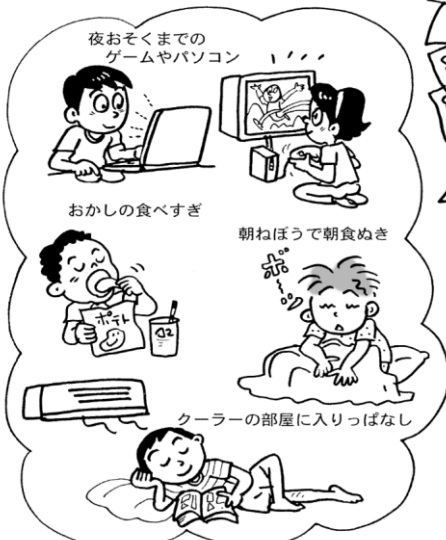
家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理を作ったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。また、栄養のバランスを考えながらできるとすばらしいです。



6つの基礎食品群を参考に

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物、きのこ ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油・種 脂質を多く含む食品

夏休みは、あっという間！



7/30
7/31
8/10
8/15
8/25

こんな夏休みを続けていると、2学期になって、体重が増えたり夏バテになりますよ!! 気をつけましょう。

