

7月 給食たより

給 七 第 2 - 4 号

習 志 野 市 学 校 給 食 セ ン タ ー

令 和 8 年 7 月 号 保 護 者 用

7月になり、蒸し暑い日が続きます。暑い日が続くと食欲が落ちたり、冷たいものをたくさん食べたり、生活リズムが崩れ、夏バテになりやすくなります。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事、適切な水分補給を心がけ、夏バテを防ぎましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると、「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

★七夕の行事食—そうめん★



7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機津女(たなばたつめ)」の伝説がもとになった行事で、機織り(はたおり)の糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、喉ごし良く食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

※ 棚機津女とは機織り機を使う女性という意味です。

夏休み中の食生活 意識したい4つのポイント

まもなく、子ども達は待ちに待った夏休みです。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てもらい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、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいため、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を選びましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



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

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を一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

