

とよのつこ 食育だより

令和5年度7月 豊野小学校 給食室

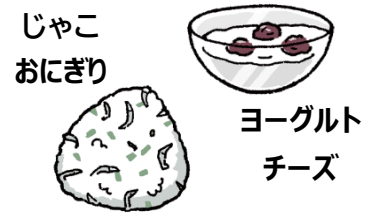
夏休みの食生活 ~元気に過ごすためのポイント~

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝ねぼうをしたり、かたよった食事をしたりしていると、夏ばてを起し体調を崩しやすくなります。夏休み中も元気にすごせるよう、食生活の気を付けたいポイントを紹介しします。

1日3回の食事を規則正しくとろう！

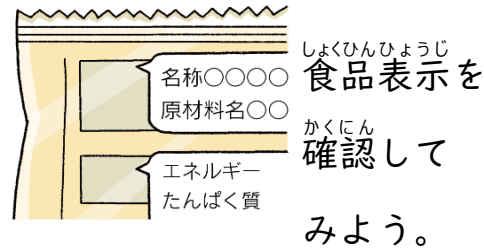
早寝・早起き・朝ごはん（+朝うんち）をして、生活リズムを整えましょう。

間食は…



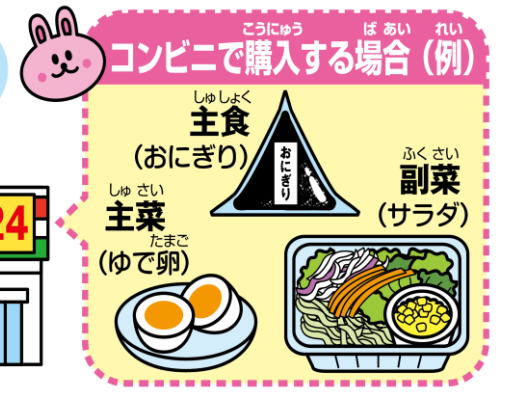
☆カルシウムなど不足しがちな栄養素をとる。

量の目安は1日200kcalです。



栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで買う場合は、主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。



主食 <small>主にエネルギーのもとになる食品</small> ご飯・パン・めん類	主菜 <small>主に体をつくるもとになる食品</small> 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず	副菜 <small>主に体の調子を整えるもとになる食品</small> 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず	果物・乳製品 牛乳、ヨーグルト、バナナ、オレンジ
--	---	---	------------------------------------

カルシウムをとろう！

カルシウムを多く含む食品

牛乳、ヨーグルト	大豆、大豆製品	切り干し大根	ひじき
小松菜などの青菜	小魚	ごま	干しエビ

給食がない日は、カルシウムが不足しがちです。丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせない栄養素なので、カルシウムを多く含む食品を、意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムやビタミンDを強化した加工食品もあるので、積極的に活用しましょう。

☆共食をする（誰かと一緒に食事をする）ことは、健康な食生活に関係しています。家族や友達と、楽しい食事の時間を過ごしましょう。



4コマまんが うのつく食べもの

土用の丑の日は7月23日です。

調べてみよう！ 共食 農林水産省

