

7月



毛呂山町学校給食センターだより

令和7年7月

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜更かしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

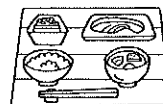


～栄養バランスを考えた食事の選び方とは～

いよいよ夏休みが始まります。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くださるほか、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。

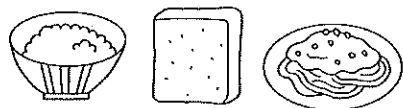
○選び方の基本

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



☆夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

☆市販のお惣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、取り過ぎないようにしましょう。

<参考>給食では・・・

1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安

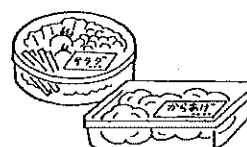
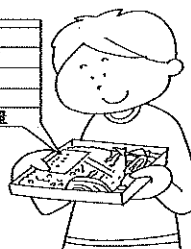
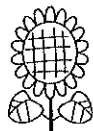
小学生(低学年/中・高学年)

1.5g未満/2g未満

中学生

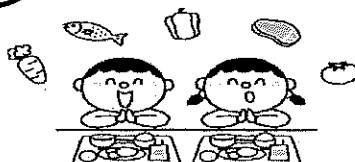
2.5g未満

エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
食塩相当量

夏休みの食生活
気を付けたいポイント

な

んでも食べてしょうぶ
な体をつくろう



つ

めたいものの
とりすぎに注意しよう



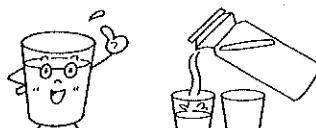
や

さいをしっかり食べよう



す

いぶん補給を
こまめにしよう



み

んなで食事をする
機会をつくろう

