

8月食育だより



大潟村学校給食共同調理場

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

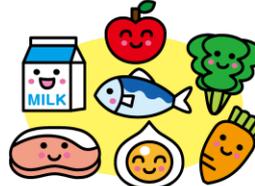
◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆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にしましょう。

あま 甘くないもの、
カフェインを
ふく 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

◆ 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	こざかな 小魚	ごま	きりぼ たいこん 切干し大根
ぎゅうにゅう 牛乳	チーズ	ほ 干しえび	とうふ 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。

きくらげ	いわし
ほししいたけ	さけ