

# 7月給食だより

●発行日●平成26年7月1日発行  
●発行者●守谷市立学校給食センター  
TEL(48)0253/FAX(48)5388

1学期もまとめの月となり、もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。暑い日が続くと疲れがたまり、食欲が落ちてしまう人もいます。充実した夏休みを過ごすために、栄養バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけましょう。

## 夏の健康と栄養を考えよう

### 夏休み

こんなことに気をつけよう

元気で過ごすために...

### 1 朝ご飯をしっかり食べよう

朝ご飯は1日を元気に過ごすためにとても大切です。

主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

赤の食品	緑の食品
魚、肉、大豆	野菜、果物
黄の食品	
卵、牛乳、小麦	

### 2 わー！まぶひ～い

夏野菜をたっぷり食べよう

夏野菜には夏バテを防止するビタミン類がたくさんあります。

### 2 つめ 冷たいもののとり過ぎに気をつけよう

冷たいものを食べ過ぎると食欲がなくなってしまいます。

いらないっ！

### 4 おやつは量と質を考えて！

お菓子やアイス、清涼飲料水には糖分がたくさん入っているものがあります。食べ過ぎや飲み過ぎは虫歯・肥満・夏バテの原因になるので注意しましょう。

糖分たっぷり！

どんなおやつが良いのでしょうか？

おやつは食事ととれない栄養を補うものと考えましょう。お菓子やジュースだけでなく、乳製品や果物、とうもろこしやさつまいもなどを取り入れてみましょう。

### 5 規則正しい生活を心掛けましょう

早寝 早起き

いただきます

1日3食きちんととって規則正しい生活を！！

### 夏の冷蔵庫には、こんな飲み物を

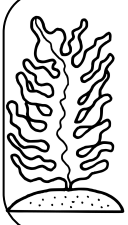
のどがかわいたら、水やお茶、牛乳を飲むようにしましょう。

甘い飲み物は飲み過ぎないようにコップについて飲みましょう。

☆冷やし過ぎないように注意

おやつはこれくらいが適量です。

- ・ビスケット5枚
- ・サンドイッチ2切れ
- ・ふかしいも(半分)
- ・牛乳
- ・ミルクティー
- ・牛乳



### 食物繊維たっぷり 海藻

わかめやこんぶ、ひじきなど、海藻類にはおなかの調子をよくする食物繊維がたくさん含まれています。また、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、貧血を予防する鉄分もあります。給食ではサラダや煮物、汁物などに取り入れています。

健康に気を付けて、楽しい夏休みを！