



7月



給食だより

令和7年6月20日

江戸川区立松江第三中学校



夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

7月には夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

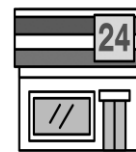


1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



コンビニで購入する場合（例）



主食

（主にエネルギーのもとになる食品）

ご飯・パン・めん類



主菜

（主に体をつくるもとになる食品）

肉・魚・卵・大豆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・いも・海藻類を中心としたおかず



果物・乳製品



カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、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。



カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品

小松菜などの青菜



大豆・大豆製品



小魚



切り干し大根



ごま



ひじき

干しエビ

夏休みの食生活

気をつけたいポイント

や

さい（野菜）をしっかり食べよう



な

んでも食べて丈夫な体をつくろう



つ

め（冷）たいもののとり過ぎに気をつけよう



す

いぶん（水分）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

