



7月



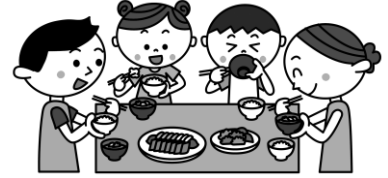
給食だより

令和6年6月24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ていたりしていると、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。



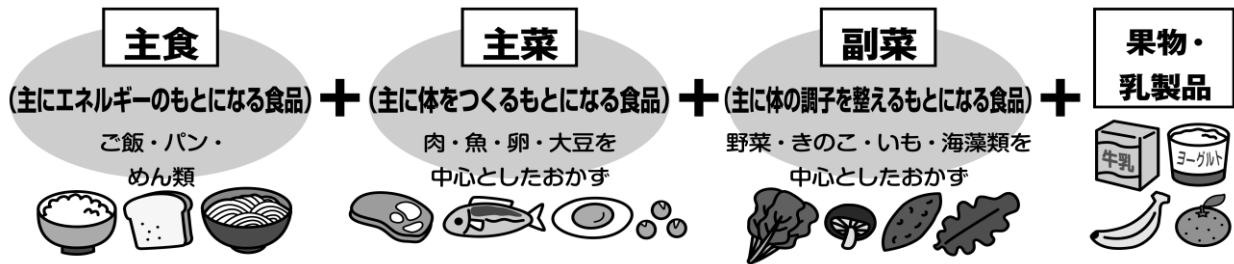
🍲 1日3回の食事を規則正しくとろう！

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)



🐶 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: 牛乳, ヨーグルト

大豆・大豆製品: ひじき

小松菜などの青菜: 小松菜

小魚: 小魚

ごま: ごま

切り干し大根: 切り干し大根

干しエビ: 干しエビ

夏休みの食生活 気をつけたい ポイント	な んでも食べて丈夫な体をつくろう 	つ め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう
	や さい(野菜)をしっかり食べよう 	す いぶん(水分)補給をこまめにしよう