

7月 給食たより

江戸川区立
南葛西第二中学校

暑い夏を元気に過ごそう

梅雨が終わるといよいよ本格的な夏の到来です。厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには食生活が重要です。冷たいものとりすぎに気を付け、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心掛け、元気に夏休みを迎えましょう。

● 今月の給食目標

暑さに負けない体をつくらう

気温が急に上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。暑さで食欲がわきにくくとも、一口でも朝食は必ずとるようにしましょう。また、休息や水分補給をしっかり行い、夏バテにも注意しましょう。

● 夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たいものとり過ぎに気をつける

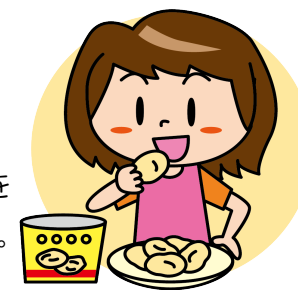


おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

● おやつ の 食 べ 方

おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事ではとりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。



★時間を決めて食べる

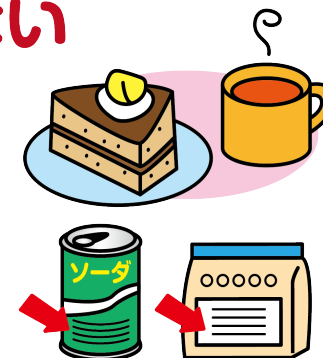


3回の食事が食べられなくなるよう、時間を考えて食べましょう。ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。

塾や習い事などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも!



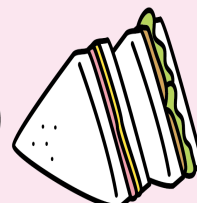
おすすめのおやつ



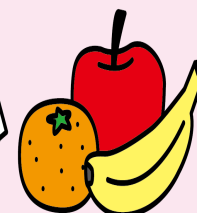
おにぎり



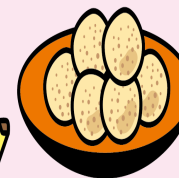
ヨーグルト



サンドイッチ



果物



きな粉団子



小魚ナッツ



野菜スティック



焼きいも