

9月 岩五給食だより

令和7年7月18日
江戸川区立小岩第五中学校

<9月の給食目標>

夏の食生活と健康について考えよう!

梅雨が戻ってきたかのように雨やくもりの日が続いていましたが、日中の気温は30℃を超える日が多く、いよいよ本格的な夏の訪れを感じる毎日です。暑いからと、クーラーの効いた部屋ですっとゴロゴロしていたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。明日から夏休みが始まりますが、学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏休みを元気に過ごそう! ~夏休み中の食生活~

いよいよ明日から夏休みが始まります。1ヶ月以上にわたる長い休みですが、“食生活で気をつけたいポイント”に注意して、健康で楽しい日々を過ごしましょう!

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。おやつはだらだら食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつは量の目安は1日200kcal程度です。



コンビニで購入する場合(例)



栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で用意したり選んで購入したりする場合は、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。



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。



食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

家にいる時間が長くなるので、ぜひ、食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。保護者の方と相談し、食卓の準備や調理など、できることから始めてみましょう。



生徒のみなさんへ

明日からは待ちに待った夏休みですね。休み中は夜更かしや朝寝坊をしたり、だらだらと過ごしたりと油断しがちですが、これが休み明けの体調不良につながります。時には羽を伸ばすことも大切ですが、基本的には「食事・運動・睡眠」などの生活習慣を整えることを大切にし、学校があるときの生活リズムを崩さないように気をつけましょう。

2学期に、ちょっぴり成長した元気なみなさんに会えることを楽しみにしています♪