

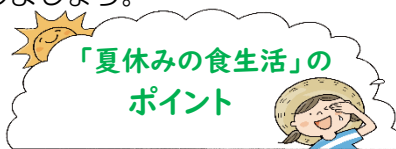
たべものきょうしつ



令和7年7月18日
可也小学校
文責 出利葉

待ちに待った夏休みがやってきます。長い休みになると、お菓子をダラダラ食べたり、夜ふかしや朝寝坊をしたりと、生活リズムが乱れやすくなります。そんな生活が長く続くと、夏バテを起こし、体調を崩してしまいます。食生活に気を付けて、楽しい夏を元気に過ごしましょう。

1日3回の食事を規則正しく摂りましょう!



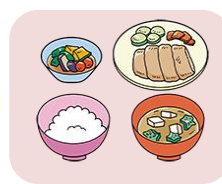
早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。
おやつは、時間と量を決めて食べましょう。おやつの方の目安は、1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えましょう!

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。

副菜

野菜、きのこ、
いも、海そうを
中心としたおかず



主菜

肉、魚、卵、大豆を
中心としたおかず



カルシウムを意識して摂りましょう!

主食 ごはん、パン、麺等

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摂るようにしましょう。



食事のお手伝いや料理に挑戦しましょう!



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みるのもいいですね。

お手伝い例

買い物に行く 	食器の準備・後片付け 	野菜を洗う・皮をむく 	ご飯を炊く 	料理を盛り付ける
------------	----------------	----------------	-----------	--------------

1年生保護者対象 給食試食会

暑期中、たくさんのご参加ありがとうございました!



7/11(金)にPTAはぐくみ委員会の計画の下、給食試食会を開催することができました。89名の参加があり、たくさんの方に給食参観と給食試食をしていただきました。「日頃の給食風景を見ることができ、よかったです。」「栄養たっぷりでおしかったです。」等の感想をいただきました。

Q:牛乳にストローを使わないのはなぜですか?



A:牛乳についてのご質問をいただきました。給食では、令和5年度の途中から「ストローレスパック」牛乳を提供しています。これは、プラスチックゴミ削減に向けた環境に配慮した取組によるものです。牛乳パックを開けて飲むのが難しい児童に対しては、無理をさせずに、ストローを使用して飲むような対応をしています。ご理解の程、よろしくお願いいたします。



前期後半もおいしい給食を作ります!
楽しみにしていてくださいね。