

School Lunch News

ひだまりだより

令和8年7月22日

糸島市立志摩中学校

栄養教諭 迎 晶子

いよいよ夏休みになりました。暑い日が続いてくると、疲れがとれない、食欲がわかない、などの「夏バテ」になることがあります。夏バテを防ぐためには、「規則正しい生活」と、「栄養バランスのとれた食事」が基本となります。**早寝・早起き・朝ごはん**を心がけ、元気に夏休みを過ごしてほしいと思います。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう



朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう



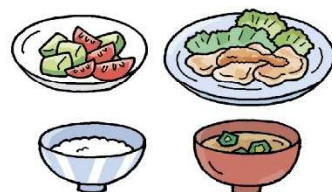
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう



冷たいもののばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。



普段の水分補給は
水かお茶がおすすめです。



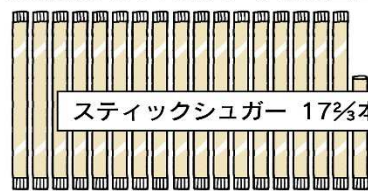
夏休み中の自由課題として「料理に挑戦」のワークシートを準備しています

10月29日の「弁当の日」に向けて、夏休み中に自分で料理をつくる自由課題を出しています。（つくる料理は1品でもよいです。）

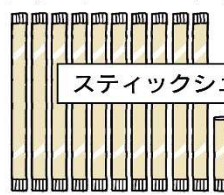
食材、料理、弁当のことで、お子さんから相談があった場合はアドバイスのご協力をお願いします。

チェック！ 飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL／砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL／砂糖相当量約31g



※スティックシュガー
1本当たりの砂糖の
量は3gです。

給食レシピ紹介

野菜のさっぱりあえ

【材料(4人分)】

ハム … 20g
キャベツ … 160g
小松菜 … 60g
油 … 小さじ2
さとう … 小さじ2/3
酢 … 小さじ2
しょうゆ … 小さじ1と1/3
こしょう … 少々

【作り方】

- ①ハムは短冊切り、小松菜は2cm幅、キャベツは短冊切りに切る。
- ②小松菜、キャベツはゆでて水冷し、水気を切る。
- ③調味料を合わせてよく混ぜる。
- ④①、②と調味料を合わせる。