

7月 給食だよ！

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆ 夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆ 朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆ 栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆ コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆ 冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆ 水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆ おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆ 冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆ おやつは食事のひとつと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆ 給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト	小魚	ごま	切干し大根
牛乳	小松菜	小松菜	豆腐
チーズ	干しえび	ひじき	

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

きくらげ、いわし、ほししいたけ、さけ



減塩いいね！週間

7月14日(月)~20日(日)

減塩レシピ紹介 ~カレーコールスローサラダ~

〈材料 2人分〉

- キャベツ 100g
- にんじん 20g
- コーン(缶) 30g
- 酢 小さじ1
- カレー粉 小さじ1/3
- マヨネーズ 大さじ1

〈作り方〉

- キャベツ、にんじんはせん切りにしてゆでる。
- コーンは水気を切っておく。
- 調味料を混ぜ合わせて、①②を加えて和える。

塩分相当量(1人分) : 0.2g

