

7月給食だよ

なつ やす ☀️ き しょく せい かつ
夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん（水分）補給をこまめにしよう		みず むぎちゃ すこ 水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには、えんぶん いっしょ 塩分も一緒にとるようにします。
て きど（適度）に運動しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方、涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく（規則）正しい生活を心がけよう		よ 夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、あさ 朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう		しゅん た もの 旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、からだ ひ しょう 体が冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう		しょくじ とき 食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		あさ ひる ゆう しょくじ い がい なに 朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す（進）んでお手伝いをしよう		しょくじ じゅんび かつ づ かんたん ちょうり 食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくろう		か そく なか ま いっしょ かい わ たの 家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう		きゅうしょく しょう 給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

すてきな夏休みにしよう♪



火を使わずかんたん！
作ってみよう

減塩いいね！週間

7月13日(月)～19日(日)

減塩レシピ紹介 ～ミニトマトの粉チーズマリネ～

〈材料 2人分〉

- ・ミニトマト 10粒
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・粉チーズ 小さじ1
- ・にんにくチューブ 小さじ1/2
- ・塩、こしょう 少々
- ・パセリ 少々

〈作り方〉

- ① ミニトマトを半分切る。
- ② ボウルでミニトマトと★を混ぜ合わせる。
- ③ パセリをちらす。

1人分の塩分相当量：0.2g



ミニトマトは
りよくおうしょく やさい
緑黄色 野菜！

野菜を切ったときに
中まで色の濃い野菜を
緑黄色野菜といえます。
ビタミンがたっぷり！

