

食育だより

令和8年7月
京丹後市立
網野学校給食センター

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると夏バテを起こし、体調を崩しやすくなってしまいます。休み中も元気に過ごせるように、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

夏を元気に過ごすためのポイント

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。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

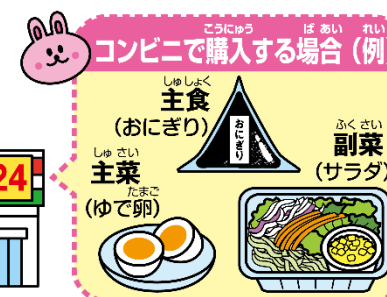
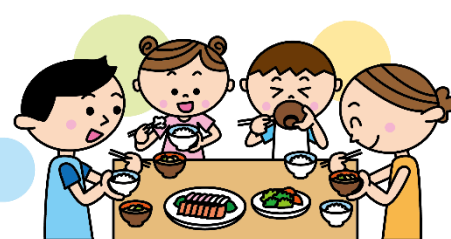
栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、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。おうちのひとと相談し、できることから始めましょう。



お手伝い例



とうもろこしの皮むき！(7/13)

7月13日に、給食献立の「ゆでとうもろこし」に使用するとうもろこしの皮むきを、橘小学校1年生、2年生にしてもらいました。たくさんあるとうもろこしの皮を、1枚1枚きれいにむいてくれました。

14日には、ゆでたとうもろこしを給食で提供しました。甘くておいしいとうもろこしでした！皮むきをしてくれた橘小学校1年生、2年生のみなさん、ありがとうございました！



当日の給食（特別栽培米ごはん・春雨入りマーボーなす・切干大根の酢の物・ゆでとうもろこし・牛乳）



全部で200本のとうもろこしがありましたが、一生けん命、皮むきをしてくれました！

