



令和6年7月号
 栄養教諭
 柚木 聡美

今年の梅雨入りは例年よりも2週間くらい遅かったようですね。今年の梅雨は降水量が多くなることが予想されるそうです。農作物に影響が出ないと良いのですが…。梅雨が明けたら、本格的な夏到来です。楽しい夏休みももうすぐそこまで来ています。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ、栄養バランスを考えた食事を時間を決めてしっかり食べることが大切です。今年の夏も元気に過ごせるように食生活に気をつけましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渴いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

7月 行事食 ☆たなばた献立☆ お楽しみに!!

7/5(金)のこんだて

- 麦ごはん
- アジフライ
- 系かま和え
- 七夕そうめん
- セレクトデザート

7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

選び方の基本 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
 ごはん、パン、めん類

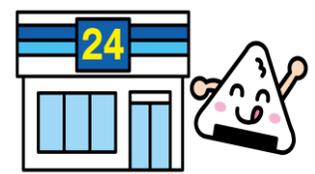
主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



コンビニで買う場合(例) 給食の組み合わせも参考にしてください。

主食
 おにぎり、そば、パン

主菜
 冷やっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵

副菜
 スープ、サラダ、煮物

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせざったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華

中華めん(主食)
ハム・卵(主菜)
きゅうり・トマト(副菜)

卵サンド
パン(主食)
卵(主菜)

市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

塩分注意!

1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安	
小学生(低学年/中・高学年)	中学生
1.5g 未満 / 2g 未満	2.5g 未満