

きゅうしょくだより

令和8年 7月 さいたま市立木崎小学校

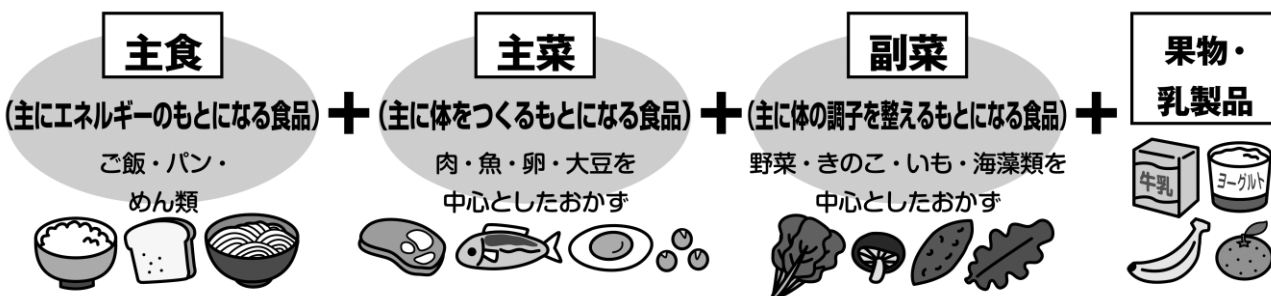
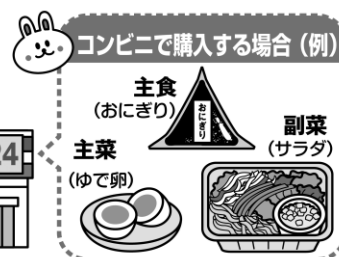
7月18日から夏休みです。休み中に夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

🍱 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。おやつ量は飲みものも含めて1日150kcal～200kcal程度におさまるようにしましょう。

🐟 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、食事のお手伝いや料理に挑戦してみましょう。

おうちの人と相談し、できることから始めてみてください。



お手伝い例

買い物に行く 	食器の準備・後片付け 	野菜を洗う・皮をむく 	ご飯を炊く 	料理を盛り付ける
------------	----------------	----------------	-----------	--------------