

給食だより 8月

令和8年7月17日
川崎市立南原小学校

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

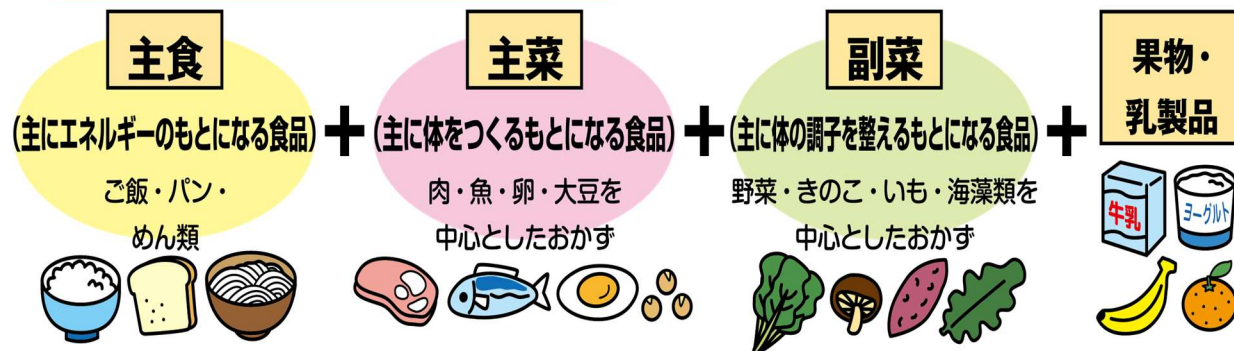
もうすぐ夏休みが始まります。夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起し体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



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。

栄養のバランスを考えよう！



カルシウムをとろう！

給食がないと牛乳を飲まなくなるため、カルシウムが不足しがちです。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を食事に取り入れましょう。



おやつおやつの上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間と量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。



おやつおやつのとり方 3か条

① 時間を決める
✕ **ダラダラ食べるのはやめましょう**

② 内容・量を決める
1日200kcalが目安

③ 食べたら歯みがきをする
虫歯を防ぎましょう

さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



栄養機能食品の活用もOK

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。



〇8・9月の給食について

夏休み明けの給食は8月31日(月)から始まります。食中毒の発生しやすい時期なので、使用する食品や調理法には十分注意して献立を作成しました。

【9月10日(木) 新献立：ジャーチャン豆腐】

豚肉や野菜と一緒に生揚げを炒め、砂糖、みそ、オイスターソースなどで味付けをします。中国の家庭料理をベースにした献立です。

【9月17日(木) 新献立：トック】

トックは、韓国料理でよく使われる餅です。今回は、国産のうるち米を主原料に作られたものを使用します。

【9月25日(金) 行事食：お月見】

ごはん さばの塩焼き めった汁 月見団子 みたらしあん 牛乳

【季節の食品】

さやいんげん えだ豆 かぼちゃ さつま芋 ブッキーニ
とうがん チンゲン菜 なす ピーマン 梨 かつお しらす