

# もぐもぐタイムズ

【小学校版】

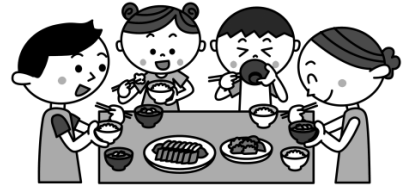
福生市学校給食センター  
令和4年度 7月号



## 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。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わずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は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。

### コンビニで購入する場合(例)



<b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品) ご飯・パン・めん類	+	<b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品) 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず	+	<b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず	+	<b>くだもの果物・乳製品</b> 牛乳・ヨーグルト
---	---	--	---	--	---	-------------------------------

### 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。

#### カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品	大豆・大豆製品	切り干し大根
小松菜などの青菜	小魚	ごま
		干しエビ

## 暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

あじ 味わって 食べましょう！

9 産地を応援しよう

### 熱中症予防 4つのポイント

<b>暑さを避ける</b> (涼)	<b>日差しを避ける</b>	<b>水分・塩分補給</b>	<b>体調を整える</b>
----------------------	----------------	----------------	---------------

#### 今月地場野菜(使用予定)

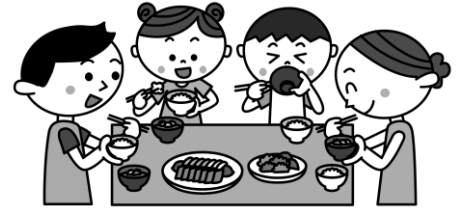
- 【福生市】じゃがいも、たまねぎ、ピーマン、長ねぎ
- 【羽村市】チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、だいこん
- 【瑞穂町】こまつな、キャベツ、きゅうり、長ねぎ



## ★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。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、だらだら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！

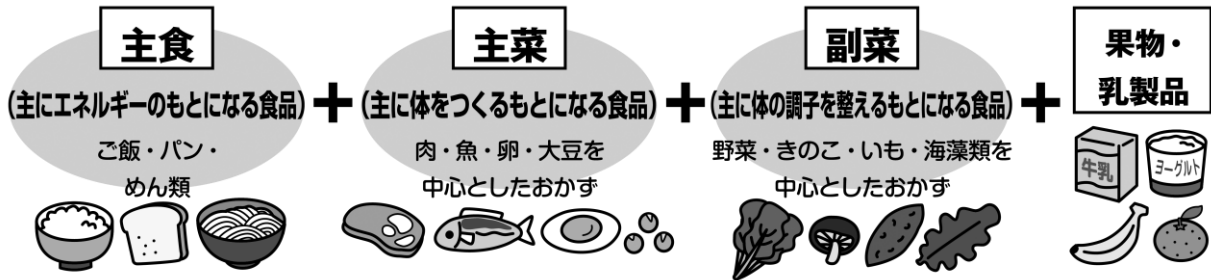
早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはだらだら食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの方の目安は1日200kcal程度です。

### 🐰 コンビニで購入する場合(例)



### 🐟 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。



## 暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べるこ、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

### 👤 熱中症予防 4つのポイント

<b>暑さを避ける</b> 	<b>日差しを避ける</b> 	<b>水分・塩分補給</b> 	<b>体調を整える</b> 
-------------------	--------------------	--------------------	-------------------

味わって  
食べましょう！



### 今月の地場野菜(使用予定)

- 【福生市】じゃがいも、玉ねぎ、ピーマン、長ねぎ
- 【羽村市】チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、だいこん
- 【瑞穂町】こまつな、キャベツ、きゅうり、長ねぎ