

7月二戸食だより



二戸市学校給食センター
給食だより

◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、
毎月25日は「二戸食の日」です～

早いもので夏休みまで残り1ヶ月となりました。梅雨に入り、ジメジメした日が多い季節となります。梅雨が明けると夏本番です。夏の熱中症や夏バテを防ぐためには、食生活が大切です。暑いときは適度な水分補給と食事をしっかりとって元気に夏休みを迎えましょう。また長期休みは、食事のお手伝いや料理に挑戦するよい機会です。お子さんと一緒に、お手伝いビンゴゲームにチャレンジしてみてください。

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。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。

コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり)

主菜 (ゆで卵)

副菜 (サラダ)

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) + **主菜** (主に体をつくるもとになる食品) + **副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品) + **くだもの果物・乳製品**

ごはん・パン・めん類

肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず

野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず

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。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

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よう。できることから始めてみるとよいですね。

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

※包丁や火を使うときは、安全に気を付けましょう。

お手伝いビンゴゲーム 5列以上めざそう！

絵と同じお手伝いができたら、1回ごとに1つずつ色をぬりましょう。タテ・ヨコ・ナナメの列がそろったらビンゴです。

ビンゴカード① かんたんなお手伝いが多いよ！

ビンゴカード② 少し難しいけれど挑戦しよう！

✉	🍲	★	🍲	★
🍲	★	✉	🍲	🍲
🍲	✉	★	🍲	✉
🍲	✉	🍲	🍲	★
★	🍲	🍲	✉	🍲

🍴	🍲	🍲	🍲	★
🍲	★	🍴	🍲	🍲
★	🍴	★	🍲	🍲
🍲	★	🍲	🍲	🍴
🍴	🍲	🍲	🍴	★

- ✉ ... テーブルの上をきれいにする
- 🍲 ... おはしや料理をならべる
- 🍲 ... 食器を洗い場に運ぶ
- ★ ... (自由)
- 🍲 ... 料理を作る
- 🍴 ... ご飯をよそう
- 🍲 ... 食器を洗う、またはふく

そろえたビンゴのかず () ねっ

◎ビンゴゲームが終わっても、お手伝いはチャレンジし続けてね！