

# 7月 二戸食だより

7月こんだてのおしらせ  
はこちらから  
ご覧いただけます。



◆～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～

二戸市学校給食センター  
給食だより

7月に入り、梅雨が明けると夏本番。熱中症や夏バテを防ぐためには、食生活が大切です。また、早寝・早起きをして規則正しい生活リズムを心がけましょう。夏休みは、食事のお手伝いや料理に挑戦するよい機会です。ぜひお子さんと一緒にお手伝いビンゴゲームに取り組んでみて下さい。

## 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



### 2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、  
カフェインを  
含まないもの



### 3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



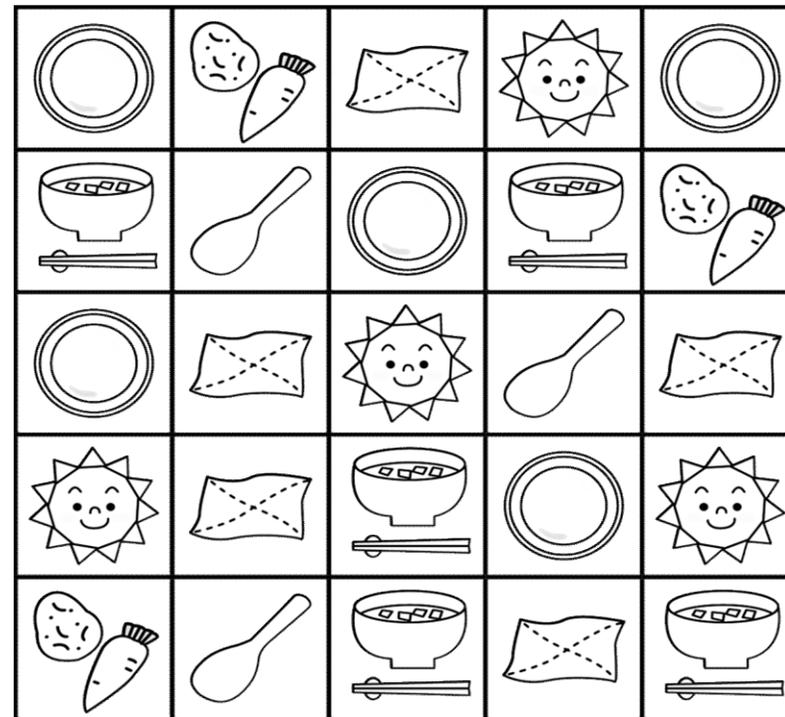
お家の人といっしょに読んで、どんなお手伝いができるか考えてみましょう。

## 食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

給食がない夏休み、家庭での食事の回数も多くなります。

絵と同じお手伝い如果能したら、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。



…テーブルを  
きれいにする

…おはしや料理  
をならべる

…食器洗いなど  
あとかた  
後片づけ

…野菜の皮むきなど  
した  
下ごしらえ

…ごはんをよそう

…あなたが決めた  
お手伝い

◎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よう!

### 4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

#### カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、  
カルシウムの吸収率が高まります。

