

# そだちざかり

7月給食だより

令和7年7月1日  
越前町学校給食センター



## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きをこころしよくし、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

## 夏を元気に過ごすには



### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることはひかえましょう。

### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

#### ビタミンB1

豚肉、玄米、胚芽米、大豆など



#### ビタミンC

野菜、果物、いも類など



### 冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

### こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



# おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事ではとりにくい栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとりにかたを振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。



## ★時間を決めて食べる



3回の食事が食べられなくなるよう、時間を考えて食べましょう。

ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



## ★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



## おやつのエネルギー量を見てみよう!

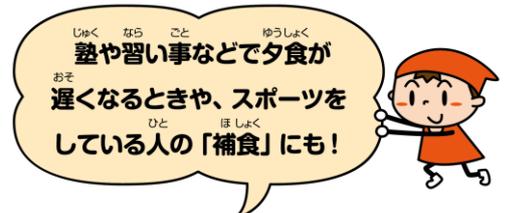
出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」

<b>シュークリーム</b> 1個 (70g) 148kcal 	<b>アイスクリーム</b> 1個 (40g) 71kcal 	<b>サブレ</b> 1枚 (30g) 138kcal 	<b>ミルクチョコレート</b> 1/2枚 (25g) 138kcal 
<b>みたらし団子</b> 1本 (55g) 107kcal 	<b>カステラ</b> 1切れ (50g) 157kcal 	<b>しょうゆせんべい</b> 1枚 (25g) 92kcal 	<b>ポテトチップス</b> 1/2袋 (30g) 162kcal 
<b>カップラーメン</b> 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal 食塩相当量 2.5g 	<b>チキンナゲット</b> 3個 (60g) 141kcal 食塩相当量 1.0g 	<b>フランクフルト</b> 1本 (80g) 236kcal 食塩相当量 1.5g 	<b>コーラ</b> コップ1杯 (200ml) 97kcal 

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように! 飲み物のエネルギーも考えましょう。

## ★不足しがちな栄養素を補う

### おすすめのおやつ



塾や習い事などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも!

# ジュナナ献立 7月16日 エスティーゼES SDGsをみんなで考えよう!

今、世界には防げるはずの病気で命を落としてしまう人たちがたくさんいます。減塩は自分の健康を守るための行動の一つです。今月のジュナナ献立は、旬の食材と香辛料を使った料理と塩分を体の外に排出するカリウム豊富な野菜や果物を使った献立になっています。

