

令和7年6月30日
大田区立志茂田小学校
校長 桐田 裕貴
栄養教諭 平尾 綾

7月給食だより

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気を付けたいポイントをまとめました。夏休みも早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

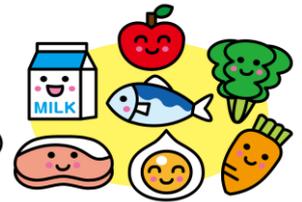
◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆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

◆のどが渴いたと感じる前に、コップ1杯程度をこまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいので、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。



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。



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

ヨーグルト	こざかな 小魚	ごま	きりぼ だいこん 切干し大根
ぎゅうにゅう 牛乳	チーズ	ほしえび	こまつな 小松菜
ひじき	とうふ 豆腐		

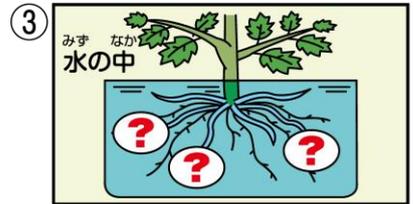
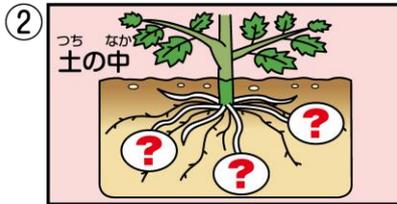
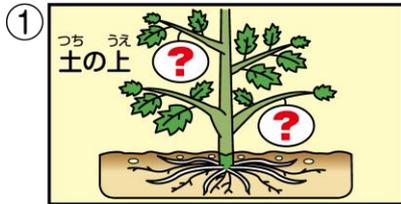
ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



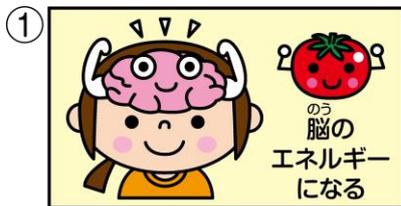
夏の食べもの 3択クイズ



Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？



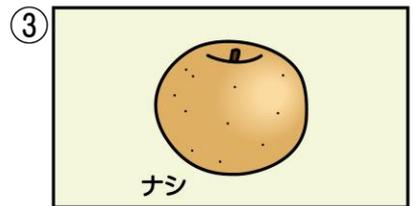
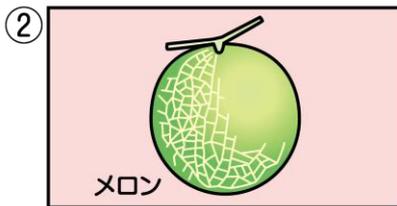
Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？



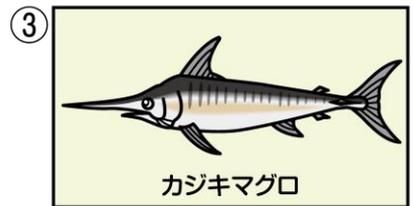
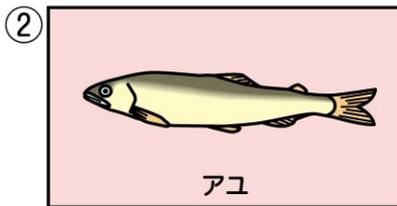
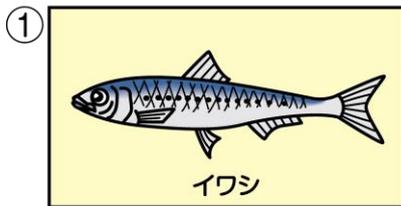
Q3 次のうち、オクラの花はどれ？



Q4 夏に美味しい、漢字で「西瓜」と書く果物は？



Q5 夏が旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ？



こたえ Q1=② [びょうき よぼう やくだ はたら 病気の予防にも役立つ働きがある] Q2=③ [①…なす ③…きゅうり] Q3=② [①と③は海にすむ魚] Q4=① [②は「甜瓜」、③は「梨」と書く] Q5=② [①と③は海にすむ魚]