



ハッピーランチ

セミの鳴き声も日に日に大きくなり、いよいよ夏が来たことを感じさせます。今年の夏も暑い日が多くなりそうです。食欲が落ちてきている人はいないでしょうか。夏は暑いというだけで体力が奪われます。しっかり食べてエネルギーを補給しましょう。

また、食事の際には季節の夏野菜などを取り入れて、栄養たっぷりの旬の味覚も味わいましょう。

1 学期の給食を振り返って…

試食会の時にも子どもたちに人気のメニューが知りたいというお声があったので、4月～6月の残食率の低かったメニュー、それと、逆に残食率の高かったメニューも紹介したいと思います。

ぜひご家庭の食事の参考にされてください。

< 人気メニュー >

- ・ カレーライス
- ・ ホワイトシチュー
- ・ ドライカレー
- ・ 中華どんぶり
- ・ 揚げぎょうざ
- ・ 塩豚汁



手作りカレーが大人気♪

< 残食メニュー >

- ・ いわしの梅煮
- ・ じゃがいもの梅肉和え
- ・ 甘夏かんと野菜の甘酢漬け
- ・ 梅干し



酸っぱいのが苦手?!

◎ 1 学期を通して
気になったこと…

千代小学校の子どもたちは給食はよく食べてくれますが、その後のお片付けが苦手なようです。

ぜひ、夏休みには自分の食べた食器は洗うなど、お手伝いをさせてみてください。

★ 学校給食のレシピ（一部）は、

学校給食レシピ集 北九州市

で

検索

～ 夏休みの食生活のポイント ～

夏休みも、「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活のリズムを整えましょう。

ポイント①

休みに入ると、どうしても遅くまで起きていたり、朝起きることができなかつたりします。そうすると、体のリズムがくずれて、夏バテを起こしやすくなります。

夏休みでも、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して生活しましょう。

また、クーラーのきいた部屋にずっといると、体調をくずしやすくなります。外に出て運動をしましょう。そうすると、程よく体も疲れて、ぐっすり眠ることができます。

夏休みも

早寝

忘れずに!

早起き

朝ごはん



ポイント②

ふだん みず ちゃ
普段の水かお茶にしましょう。

また、カルシウムを補給するために、毎日コップ1杯は牛乳を飲みましょう！

ひとくち
その一口が
飲みすぎに！



甘いジュースやスポーツドリンク。飲みすぎると、糖分のとりすぎになってしまいます。清涼飲料の飲みすぎには十分気をつけましょう。

かくれた
糖分

あつくなると、冷たいジュースがおいしく感じますよね。でも、飲み過ぎには注意です！！

最近では「0（ゼロ）Kcal」と表示してある飲み物をよく見かけます。しかし、本当は0Kcalではない可能性があります。

栄養表示基準に従って、100mlあたりのエネルギーが5Kcal未満であれば、カロリーゼロと表示していいようになっています。ですから、500mlのジュースを飲み干すと、25Kcalくらいのエネルギーを摂ってしまうということになります。

※ 汗をたくさんかいた場合は、スポーツドリンクも活用しましょう。糖分も含まれているので、飲み過ぎには注意です。

※ 食物アレルギーがある人は牛乳ではなくその他のものでカルシウムを補いましょう。

ポイント③

かんしょく しゅるい りょう じかん かんが た
間食は、種類・量・時間を考えて食べましょう。

ふと
太りやすいながら食べに要注意

テレビを見ながら 本を読みながら テレビゲームをしながら



なつやす
夏休みは、家にいる時間が長くなります。そうすると、つついおかしやジュースに手が伸びて、「ながら食べ」をしてしまいます。

かんしょく
間食をとるときは、量と時間を決めて、食べすぎには注意しましょう。

しょくじ
食事は3食きちんと食べて、足りない栄養をおやつで補うようにしましょう。

きそくただ せいかつ おく
規則正しい生活を送って、
たの なつやす
楽しい夏休みにしましょう。

がっきげんき すがた あ
そして、2学期元気な姿で会いましょう！

