食育だより

～夏休み号～

令和7年度 志布志市立学校給食センター

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みがやってきますね。暑い夏を乗り切るには、正しい食生活と休養、運動が大切です。2学期からも元気に過ごせるように規則正しい生活をしましょう。

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、のどが渇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、牛乳、チーズ、小魚、小松菜、切干し大根、ひじき、豆腐、きくらげ、いわし、ほししいたけ、さけ

◆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。

丈夫な骨をつくらう!

給食では、毎日牛乳が出ていますね。牛乳は、カルシウムが多く含まれているだけでなく、筋肉や皮膚などを作るたんぱく質も含まれています。他にも、牛乳を飲むことで気持ちが落ちつく効果もあります。給食のない夏休み期間中も牛乳を飲んでみましょう!

骨を丈夫にするコツ

<p>1 1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。</p> <p>食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなる。</p>	<p>2 カルシウムの多い食品をとる。</p> <p>ビタミンDやビタミンKと一緒にとると効果的。</p>	<p>3 適度に運動をする。</p> <p>丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与えることが必要。</p>	<p>4 睡眠をしっかりとる。</p> <p>骨の成長にも関わる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌される。</p>
--	---	---	---

牛乳が苦手な人は...

そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめ!

牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は...

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。

ホワイトシチュー、グラタン、ミルク寒天、小松菜のおひたし、じゃこサラダ、切り干し大根の煮物

～夏休みにおやつを作ってみよう!～

みかんラッシー

さっぱり&まろやか! みかんの甘みがやさしい、夏にぴったりのドリンクです

材料(2人分)
*みかん缶... (1/2缶) 約60g *牛乳... 100cc *ヨーグルト(無糖)... 200g

作り方
1 みかん缶の中身を、みかんとシロップに分ける
2 ミキサーにヨーグルトと牛乳、みかんを入れて、なめらかになるまでかきまぜる
3 グラスについで、できあがり!

このお好みアレンジ
はちみつをたすと、やさしいあじに♪
パイナップルやバナナなど、好きなフルーツでもOK!