

給食だより7月号

令和7年6月30日
昭和村学校給食センター

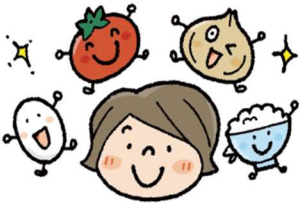
お子さんと一緒にお読みください。



梅雨が終わるといよいよ夏本番を迎えますね。熱中症や夏バテを予防するためには、こまめな水分補給はもちろん、栄養バランスの良い食事也很重要です。しっかり対策をとって、元気に夏を乗り切りましょう！

7月の食育

7月の食育目標は「バランスよく食べよう」です。食事は、体の成長や日々の活動、健康を保つうえで欠かせない大切なものです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、さまざまな食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。



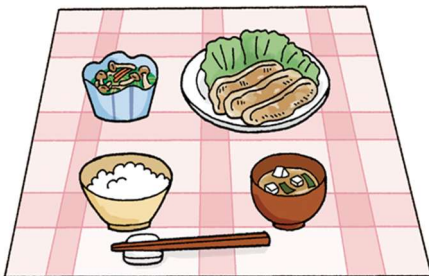
6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループに分けたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 その他の野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、麺、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品

献立の基本

主食＋主菜＋副菜＋汁物



献立をたてるときは、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせると栄養バランスが良くなります。

主食からは主に炭水化物を、主菜からは主にたんぱく質や脂質を、副菜・汁物などからは主にビタミンや無機質、食物繊維をとることができます。



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足していると言われています。私たちは、汗をかくことで体温の調節を行いますが、水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう！

水分補給は何を飲む？

普段の水分補給には、水や麦茶などがオススメです。汗を多くかく時は塩分も必要であるため、スポーツドリンクなどの塩分を含むものが良いとされています。また、清涼飲料水は糖分が多いため、飲みすぎには注意が必要です。



見直そう！ 間食の とり方



食べる内容を
考えよう



食べる量を
考えよう



時間を決めて
食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品が望ましいです。市販品を利用する場合は、脂質・塩分・糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を、時間を決めて食べることが大切です。

『朝食を見直そう週間』へのご協力 ありがとうございました！

6月16日～20日は「朝食を見直そう週間」でした。普段の朝食を振り返り、改善点を見つけることはできましたでしょうか。

もうすぐ夏休みですね。生活リズムや食生活が乱れやすい時期です。規則正しい生活と栄養バランスの良い食事でご過ごししてほしいと思います。

