

## 夏休みの昼ごはんは、何を食べますか？

もうすぐ楽しい夏休みですね。夏休みには、自分で食べるものを選ぶ機会が多くなります。好きなもの、食べやすいものばかりでなく、栄養のバランスに気を付けて選びましょう。



下の3パターンのお昼ごはんは、栄養のバランスに少し問題があります。栄養のバランスを良くするには、何をどのように変えたらよいのでしょうか？

### 例1 ファストフード店では



野菜をプラス

#### <問題点>

- ・野菜不足
- ・油のとりすぎ
- ・糖分のとりすぎ



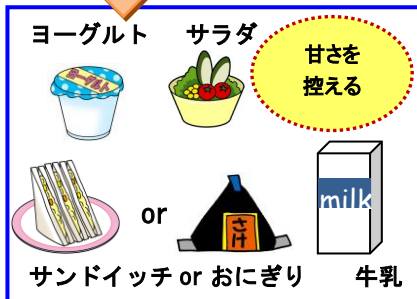
### 例2 コンビニエンスストアでは



糖分を減らす

#### <問題点>

- ・糖分のとりすぎ
- ・野菜不足



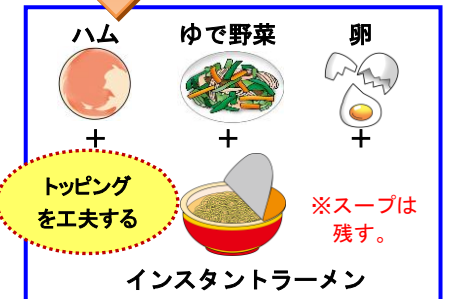
### 例3 自宅では



バランスよく

#### <問題点>

- ・野菜不足
- ・たんぱく質不足
- ・塩分のとりすぎ



## 生活習慣病予防のために

4年生が、2学期に実施予定の小児生活習慣病予防検診に向けて、生活習慣病予防のための学習をしました。養護教諭や栄養教諭から、食事、運動、睡眠について、毎日規則正しい生活を送ることが大切であること、おやつの選び方や食方で気を付けることなどについて、自分の生活を振り返りながら学びました。

もうすぐ夏休みです。夏休み中の生活について、ぜひ家族みんなで話し合ってみてください。



# 今月のふるさと給食

**7月20日(火)の献立** ★は町内・近郊産食材

- **ぶっかけうどん** (うどん、★ねぎ、★しいたけ、人参、白ごま、出し昆布、煮干し、薄口しょうゆ、みりん、食塩)
- **★牛乳**
- **ちくわの磯辺あげ** (ちくわ、天ぷら粉<乳・卵不使用>、青のり粉、油)
- **野菜のドレッシングあえ** (★キャベツ、★きゅうり、★オクラ、★なす、人参、とうもろこし、青じそドレッシング)
- **冷凍みかん** (★みかん)

今月は、香川県の特産品の代表、うどんが登場します。そして、あえ物には、国分寺町や近郊で育てられたおいしい夏野菜のきゅうり、なす、オクラをたっぷり使います。1学期最後の給食を、お楽しみに！



夏休みの  
食事タイム

## お手伝いチェックカレンダー

さあ、いよいよ楽しい夏休み！家族のために、ぜひ食事のお手伝いをしましょう。

買い物ができたら♥、食器の準備ができた▲、食器の後片付けや洗い物ができたら★、食事を作るお手伝いができたら●をカレンダーの中に入れてみましょう。

また、朝食、昼食、夕食で色を変えてみましょう。

たくさんの色のマークでカレンダーがいっぱいになるといいですね。

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

8月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※このカレンダーは、学校に提出はしません。