



## 今年の夏はいつもの食事にプラス(+)<sup>の発想!</sup>

もうすぐ夏休みですね。長い休みに入ると給食がないので「食生活が偏りそう。」と感じることはありませんか？朝食はもちろん大切ですが、昼食、夕食などの1日3度の食事サイクルは生態のリズム形成にとって重要です。主食だけに偏りがちな昼食に、サラダや果物、野菜スープなどを加えるだけで、栄養バランスがぐっとよくなります。これなら簡単ですね。

### ●単品にプラス(+)

主食

おにぎり

+

副菜

サラダや野菜スープ

主食

おにぎり

+

主菜

からあげや焼き魚

主食

カレーライス

+

副菜

サラダ

### ●弁当にプラス(+)

主食

のり弁当

+

副菜

サラダ

主食・主菜

主食・主菜のそろったお弁当

+

副菜

牛乳・乳製品

#### 児童生徒の食事状況調査 (平成22年度児童生徒の食事状況調査より)

栄養素	給食のある日 (%)	給食のない日 (%)
エネルギー	100	85
タンパク質	100	85
脂質	100	85
カルシウム	100	40
鉄	100	60

**不足しがちな栄養素!**

給食がない日は、特にカルシウムや鉄分が不足しがちになります。昼食や間食の機会に、カルシウムの豊富な牛乳や乳製品を、また鉄分の豊富なあさりやひじき、緑黄色野菜などを意識して食べましょう。

## 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、おやつ選び方や食べ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。

もうすぐ長い夏休みです。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(金)の献立** ★は町内・近郊産食材

- ぶっかけうどん (うどん、★生しいたけ、★ねぎ、人参、ごま、砂糖、みりん、しょうゆ、出し昆布、煮干し、塩)
- 牛乳
- ちくわの磯辺揚げ (ちくわ、てんぷら粉(乳・卵抜き)、青のり粉、水、揚げ油)
- 野菜のドレッシングあえ (★キャベツ、★きゅうり、★なす、★オクラ、人参、コーン、ドレッシング)
- みかんジュース (はつらつタイムに飲みます。)

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、国分寺町や近郊で育てられたおいしいねぎ、しいたけ、キャベツ、きゅうり、なす、オクラを使います。

### 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ら◎、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書いてみましょう。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					金	土
日	月	火	水	木	20 終業式	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	🌻🌻🌻		🌻🌻🌻	

8月			水	木	金	土
日	月	火	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 始業式	🌻🌻🌻		🌻🌻🌻		🌻🌻🌻

※このカレンダーは、学校に提出はしません。