

# 給食だより7月号



狭山緑陽高校 令和7年7月発行 栄養技師

## 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



### 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、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆ 冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいいため、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	こぎかな 小魚	ごま	きりぼ だいこん 切干し大根
ぎゅうにゅう 牛乳	ヨーグルト	こまつな 小松菜	とうふ 豆腐
チーズ	ほ 干しえび	ひじき	

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。

