

夏休み 給食だより

家庭数配付

令和6年7月24日
札幌市立手稲中学校
札幌市立稲積中学校

1学期の給食終了！夏休み中も規則正しい食生活を！

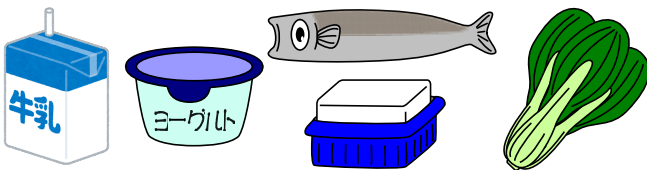
24日（水）で1学期の給食は終了しました。7月に入ってから、暑い日が多く、調理員さんもみなさんも、大変な毎日だったと思います。これから8月26日まで、子どもたちの昼食は御家庭でお願いすることになります。朝起きるのが遅くなり、朝・昼兼用の食生活になったり、おにぎりだけ、パンだけ、麺だけといった、主食（炭水化物）のみの食事にならないよう、お気遣いいただければと思いますので、よろしくお願いいたします。

骨を強くできるのは20歳まで！！成長期は大切な時期

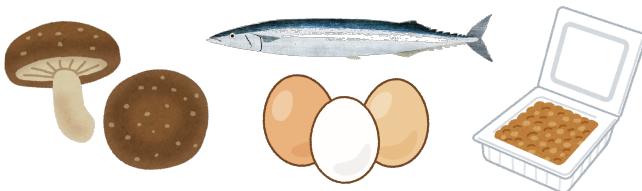
6月末から7月上旬にかけて、3年生のランチルームで栄養素の「カルシウム」について話す機会がありました。「カルシウム」のおもな働きは、私たちの体を支える“骨”そして食べ物をかむために欠かせない“歯”を作ること、健康で丈夫な体を維持していくためには欠かせない栄養素の一つです。強く丈夫な骨を作ることができるのは20歳までで、成長期に必要なカルシウムの量は800mg～1000mg、この数値はどの年代よりも最も多い量となっています。丈夫な骨を作るうえで大切なことは、主食・主菜・副菜がそろった食事をするのはもちろん、意識することとして「カルシウム」の多い食品（乳製品・大豆製品・ししゃも・小魚・青菜等）、体への吸収を助ける「ビタミンD」「ビタミンK」の多い食品（D：きのこ類・魚介類・卵等、K：ほうれん草、小松菜などの緑黄色野菜・納豆・海藻類等）を体に取り入れ、音が出る運動をする（階段を下りるのも〇）ことです。骨が弱いままだと『骨粗しょう症』という病気にかかる可能性が非常に高まり、重たい荷物を持つだけで背骨が折れるなど、将来寝たきりの生活になる恐れもあります。ぜひ夏休み中から意識していただくと幸いです。

意識してみよう！

①カルシウムの多い食品



②ビタミンD・Kの多い食品



③音のでる行動・運動



継続が大切！
できることから
やってみよう！

給食レシピ

<小松菜としめじのサラダ>

<材料> (5人分) カルシウム 1人あたり約50mg

	ハム	1 枚	小松菜	1 束
	コーン	50g	しめじ	35g (1/4)
A {	醤油	小さじ1 弱	みりん	小さじ 1/2
	水	大さじ2		
	ごま	小さじ1 弱		
B {	サラダ油	小さじ 1/2	砂糖	小さじ 1/2 強
	酢	小さじ1 弱	醤油	小さじ2弱
	黒コショウ	少々		

<作り方>

- (1) ハムは千切り、小松菜は1cm幅に切る。
- (2) しめじはほぐして、調味料Aで煮て冷ます。
- (2) 野菜は水分をよく切り、(1)・ハム・白ごまを入れ、Bであえて味をととのえたらできあがり！

※学校では食材をすべて茹でています。



た いせつなのは、 栄養バランス！

夏バテにならないためには、バランスの良い食事をとることが大切です。

主食(炭水化物)・**主菜**(タンパク質)・**副菜**(野菜・きのこ・海藻類等)がそろった食事をしましょう。



の みものは ジュースより お茶を

のどがかわいたら、お茶や水・牛乳などを飲むようにしましょう。ジュースやコーラを飲みすぎると、身体がだるくなったり、疲れやすくなったりするので、**コップ 1 杯**でやめられたらいいですね。



し ゅんの夏野菜を 食べよう

旬の食べ物は、普段より**栄養素たっぷり**です！

夏野菜は水分を多く含むので、水分補給にもなります。積極的に食べましょう。



い ちにち 3 食。 早ね、早起き、 朝ごはん

朝ごはんは、**1 日のエネルギーの源**です。起きたら、朝の太陽の光を浴びて、朝ごはんを食べましょう。



な がら食いや 早食いは やめましょう

暑い時期は、さらっと食べられるものばかり食べてしまいがちです。

よくかむと、だ液がたくさん出て、**虫歯**を防いだり、**歯が丈夫**になったりと良いことがたくさんあります。噛みがたえのある料理を選び、ゆっくりよくかんで食べましょう。



つ めたいものや 甘いもの、おやつ の取りすきに注意

栄養がかたより、体をこわす原因になります。食べる**量と時間**を決めて食べましょう。



半分くらいが理想です！(60g/袋)



や ってみよう お家でクッキング

夏休みは**家族と一緒に料理**をする絶好のチャンスです！ぜひチャレンジして、やってみましょう！



す いぶんほきゅう を忘れずに！

熱中症にならないよう、**こまめに水分**をとりましょう。普段は**水やお茶**を、運動している時は**スポーツドリンク**を！

朝起きた時、毎食、お風呂から出た時、寝る前など、**コップ1杯**こまめに飲みましょう！



み んなで食べると おいしいね！

食事の時間に、家族で集まって今日のできごとや、感じたことなどを話してみましょう！

