

令和 8 年度

給食だより

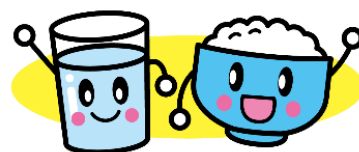
夏休み号



沼津市学校施設課学校給食室

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
が乾いたと感じる前に
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
ため特に意識して飲みま
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。



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。



夏休み明け、生活リズムを取り戻そう! ☁️☀️

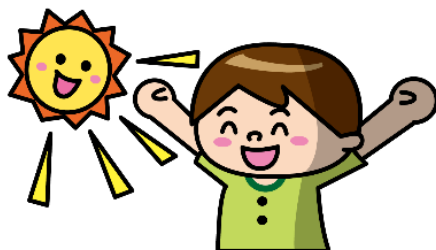
長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために.....

◆夜は早めに寝る。



◆朝起きたときに日光を浴びる。



◆朝ごはんをよくかんで食べる。



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

給食で人気のサラダです。
夏休みにお子さまと作ってみてもよいですね。



給食レシピ



茎わかめのサラダ

<材料>(4人分)

- ・茎わかめ(細切り).... 20g
- ・キャベツ 120g
- ・ホールコーン..... 40g
- ・しょうゆ 小さじ1と1/2
- ・酢 小さじ1強
- ・砂糖 小さじ2/3
- ・ごま油..... 少々

<作り方>

- ① 茎わかめは塩蔵のものは塩抜きする。
- ② キャベツは短冊に切る。
- ③ 茎わかめ・キャベツを茹でる※。
水で冷まし、水気を切っておく。
- ④ しょうゆ・酢・砂糖・ごま油を混ぜ合わせてドレッシングを作り、③とホールコーンを加えて和える。

※給食では、食中毒防止の観点から野菜や海藻を加熱して調理しますが、ご家庭で作る場合は、鮮度の良いものならそのまま和えても美味しくいただけます。