

きゅうしょくだより

高崎市立西部小学校

平成30年 7月

夏休み号



おうちの人といっしょにみてください。

待ちに待った夏休みが始まります。学校が休みになると、ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを抜いたり、夜食やおやつを食べすぎてしまったりと、食生活が乱れやすくなります。そんな生活を続けていると夏バテや肥満、生活習慣病の原因につながります。

楽しい夏休みを過ごすためには、健康第一です。「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に規則正しい生活を心がけましょう。せっかくの長いお休みなので、ダラダラと過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や後片づけ、料理のお手伝いにも、ぜひ、挑戦してみてください。

楽しい夏休みを過ごすために

1日のはじまり『朝ごはん』をしっかりと食べましょう!

黄・赤・緑の3つのはたらきの食べものがそろっているか確認しよう!

1 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる

2 1日3食をバランスよく食べる

3 こまめに水分をとる

4 冷たい物、おやつはとり過ぎない

のどが渇く前に意識して水分をとりましょう! 汗をたくさんかいたら塩分補給も忘れずに!

とりすぎると胃や腸に負担がかかり、食欲が低下し、夏バテぎみになってしまうので注意しましょう!

噛むカムレシピコンテスト

「野菜を食べよう!ベジリンピック350」

アイデアレシピ募集!!



前橋市・高崎市連携事業の一環で野菜を使ったアイデアレシピを募集しています。

募集期間は、9月4日(火)までです。夏休みに料理に挑戦してみませんか?

詳しくは、高崎市保健所健康課 健康づくり担当 027-381-6113 まで

お問い合わせください。応募用紙は、高崎市のホームページからもダウンロードできます。ぜひ、ご覧ください。

夏バテを防ぐ食事のポイント

夏 野菜を食べよう!

バ ランスよく食べよう!

量より質が大切です

テ つぶん(鉄分)不足に注意!

し ゃくよく(食欲)を増す工夫を!

香味野菜や酸味が食欲アップ

な っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!

ビタミンB群を多く含みます

い ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を!

とり過ぎ X

9がつの献立表 お楽しみに!

3	月	バターロール	ポークビーンズ	パン ジャがいも	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ	620
			アーモンドサラダ	さとう アーモンド	ぶたにく	トマト	きゅうり セロリ オレンジ	26.0
			オレンジ	あぶら	たいず			2.0
4	火	むぎごはん	さけのしおやき	むぎごはん ジャがいも	ぎゅうにゅう さけ	にんじん	ねぎ もやし	618
			いそに	さとう あぶら	ひじき わかめ たいず	インゲン	こんにやく	29.3
			わかめのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ			2.7
5	水	ミルクパン	ソースやきそば	パン やきそばめん	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	593
			ブルーベリーヨーグルト	あぶら	ぶたにく	あおピーマン	バナナ もも パイナップル	22.1
					ヨーグルト		ブルーベリージャム	2.4
6	木	むぎごはん	マーボー豆腐	むぎごはん でんぶ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ ほしいけ ねぎ	604
			スーミータン	さとう	ぶたひき	みつば	にんにく しょうが とうもろこし	25.5
				あぶら ごまあぶら	たまご たいず みそ		たまねぎ	2.6
7	金	こうや豆腐いりかしわどん	こまつなのみそしる	むぎごはん	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ほしいけ	611
			たかききはるなのし	じゃがいも	こうや豆腐 とうふ	こまつな	しめじ したきた なし	25.1
				さとう	あぶらあげ みそ	さやえんどう		2.0