

食育だより

藤崎町
学校給食センター



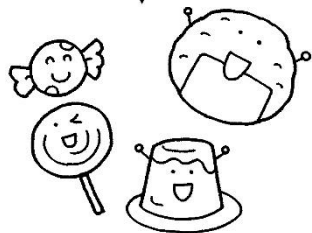
食に関する情報等は
Instagramでも
発信しています！
(fujisaki_kyu)

1学期が終われば、みなさんが楽しみにしている夏休みです！暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。そして、夏休みしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくってほしいと思います。



夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。



間食は、朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。
食べる内容は、食事では不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品をとり入れるとよいでしょう。
市販品を利用する場合は、脂質・塩分・糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。