

# 夏休み中の食生活

**1** 朝ごはんを欠かさず食べる

**2** こまめに水分補給をする

**3** おやつのとりに方に気をつける

給食がない日はカルシウムが不足しやすくなるので、食事やおやつで意識して取りましょう。牛乳やヨーグルト、小魚、切干大根やひじきなどに多く含まれています。



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。

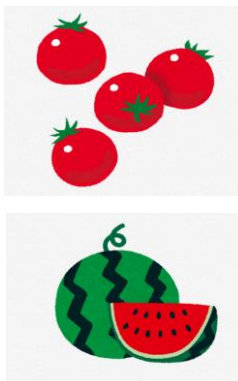


水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、  
カフェインを  
含まないもの



おやつは食べる時間を決めましょう。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。



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p><b>1(水)</b></p> <p>ちゅうかどん<br/>チンゲンサイの<br/>スープ<br/>ぎゅうにゅう<br/>あんにと豆腐</p>                           | <p><b>2(木)</b></p> <p>ソーススパゲティ<br/>オニオンスープ<br/>ぎゅうにゅう</p>  | <p><b>3(金)</b></p> <p>ごはん<br/>さわらのこうみやき<br/>じゃがいものとき<br/>にあおなとあぶらあげ<br/>のみそしる<br/>ぎゅうにゅう</p> | <p><b>6(月)</b></p> <p>ごはん<br/>プルコギ<br/>キムチスープ<br/>ぎゅうにゅう</p>   |
| <p><b>7(火)</b> ★</p> <p>★七タ★<br/>ごはん<br/>なまあげのそばろに<br/>たなばたじる<br/>ぎゅうにゅう<br/>たなばたゼリー</p>             | <p><b>8(水)</b></p> <p>くろパン<br/>めかじきの<br/>ラビゴットソース<br/>ジュリアンスープ<br/>ぎゅうにゅう</p>  | <p><b>9(木)</b></p> <p>たらこいり<br/>スパゲティ<br/>やさいスープ<br/>ぎゅうにゅう</p>                              | <p><b>10(金)</b></p> <p>とうもろこしごはん<br/>とりにくの<br/>みそマヨネーズやき<br/>キャベツと<br/>もやしのソテー<br/>とうがんのすましじる<br/>ジョアマスカット</p> |
| <p><b>14(火)</b></p> <p>こめこロールパン<br/>あかざかなの<br/>オーロラソースやき<br/>ピクルス<br/>まめとやさいの<br/>スープ<br/>ぎゅうにゅう</p> | <p><b>15(水)</b></p> <p>★神奈川産品デー★<br/>けんさんひじきの<br/>スパゲティ<br/>トマトとレタスの<br/>スープ<br/>ぎゅうにゅう<br/>ひょうか(ガリガリくん<br/>カップ)</p> | <p><b>13(月)</b></p> <p>ごはん<br/>とうふとぶたにく<br/>のくずに<br/>かぼちゃの<br/>みそしる<br/>ぎゅうにゅう</p>           |  |

「のどがかわいたなあ」とおもったときにはからだのなかのみずのりようはすくなくなっています。「のどがかわいたなあ」とおもうまえにすこしずつみずをのみましょう。



1学期も残すところあと少しですね。夏らしい気候になると、夏野菜がおいしい時期を迎えます。給食でもいろいろな夏野菜を使います。夏バテを防ぐためにも、好きな人はもちろん、苦手な人もまずは一口食べてみましょう。そして、夏休みを元気に過ぎて、2学期にまた会いましょう！

きゅうしょく  
よていこんだて  
かまくらしえんがっこう

**7月**