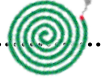




# 8月スクールランチ

R4.夏休み号

野々市市中学校給食センター



夏休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなります。特に部活動などで体を動かしている人は、成長期に必要なエネルギーや栄養量に加えて、運動で消費する分が必要となります。体の基礎をつくるためにはバランスの良い食事が基本です。元気に夏を乗り切るためにも自分の体を大切にしましょう。

イラスト①

中学生が1日に必要なエネルギーや栄養をとるための食品例  
(中学生の場合)



☆食事の基本☆ 6つをそろえた食事が基本です。給食の組み合わせを参考にしても良いですね。

①主食	②主菜	③副菜	④汁物	⑤牛乳・乳製品
主にエネルギー源となるご飯、パン、麺類などの穀類	主にたんぱく質源となる肉、魚、卵、大豆製品のおかず	野菜、海藻、きのこ、いも類のおかず	野菜、海藻、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁物	牛乳
				⑥果物

Check!



コンビニなどで食事を買う時にも、「主食だけ」「主菜が揚げ物ばかり」「野菜が少ない」などにならないように、いろいろな料理を組み合わせ、主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。

例えば…



主食(サンドイッチ)+主菜(蒸し鶏)+副菜(サラダ)



主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)+副菜(ごまあえ)

## ☆意識してとりたい栄養☆

成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。丈夫な体をつくり、ケガを防ぐためにも意識してとるようにしましょう。

### 鉄を多く含む食べ物



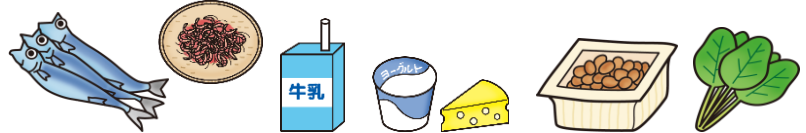
レバーや肉 赤身の魚 貝類



大豆製品 海藻 小松菜など青菜

### カルシウムを多く含む食べ物

骨ごと食べる小魚 桜エビ 牛乳・乳製品 大豆製品 小松菜など青菜



### こまめな水分補給も忘れずに!!

- ※甘くない飲み物（水・お茶）をこまめに飲みましょう。
- ※汗をたくさんかいた時には塩分も一緒にとるようにします。

## 🥤 自分で作るスポーツドリンク

### < 材料 >

- 水 1リットル ●食塩 1~2g
- 砂糖 40~80g

飲料の濃度は、食塩 0.1~0.2%、砂糖 4~8%

風味付けにレモン汁などを加えると飲みやすくなります。

また、麦茶に食塩と砂糖を加えればスポーツドリンクになります。



## 夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も、学校がある日と同じように決まった時間に起きて、寝るようにします。

早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。



### <お知らせ>

夏休み明け、8/30(火)の給食は、麦ごはん、キーマカレー、野菜スープ、ヨーグルト、牛乳の予定です。