



毎日暑い日が続いています。猛暑を元気に乗り切るためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が基本です。1日3食好き嫌いなく食べて、夜は早めに寝てしっかり体を休めましょう。

楽しい  
夏休み



## 夏休みこそ重要!!

### 大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



元気に  
すごそう

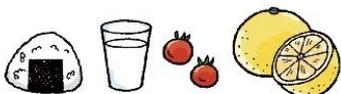


## 間食のとり方を考えよう

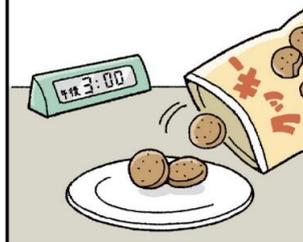


### Q. 間食って菓子のことでしょう?

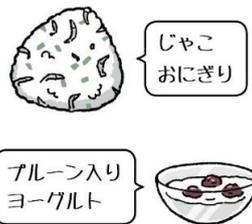
**A.** 間食とは菓子のことでなく、足りない栄養素を補うための食事です。3食で栄養がとれていれば必ず取るものでもありません。間食では不足しがちな栄養素がとれるようにおにぎりや野菜、果物、乳製品などからも選びましょう。



・時間と量を  
決めて食べる



・不足しがちな栄養素  
(カルシウムなど)をとる



・食品表示を見ながら  
食品を選ぶ



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

ながら食べは  
× やめよう



### 子どもがおやつに何を食べているかを知っていますか?

子どもがおやつに好きなだけ菓子を食べていたり、こづかいで自由に買い食いしたりしていませんか? そのことが食べすぎや肥満の原因になっているかもしれません。おやつは親子で一緒に選び、子どもがおやつに何を食べているのかを把握するようにしましょう。



Sugar  
Oil  
Salt



市販のものを食べる場合には、エネルギー、砂糖、あぶら、塩分などの表示を見る習慣をつけ、目安として1日150~200kcal以下の量にとどめておきましょう。(年齢や運動量にもよります)

お知らせ

### 【給食費の物価高騰対策について】

令和6年度4月分より、保護者負担額は変更せず、1食あたり小学校20円、中学校30円を市負担で上乗せし、実施しています。

