給　食　だ　よ　り
大崎市岩出山学校給食センター
令和7年7月

いただきます

おたよりや献立表はHPでもご覧いただけます。
二次元コード⇒

もうすぐ夏休みです。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、夏休みに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りましょう。

暑さに負けない 夏休みのすごし方

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。

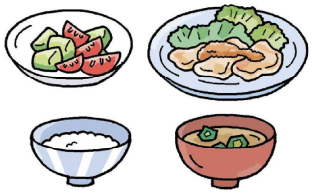
早寝や早起きをしよう

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。

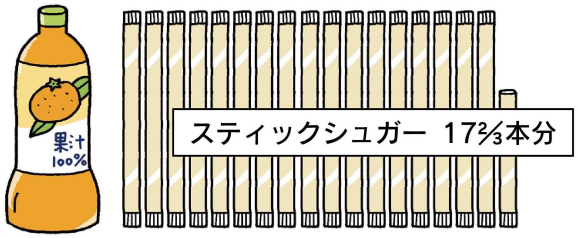
栄養バランスのよい食事をとろう



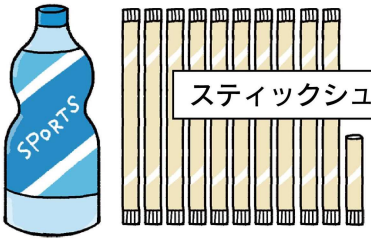
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

チェック！ 飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL／砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL／砂糖相当量約31g



※スティックシュガー１本当たりの砂糖の量は３gです。

水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース（果実飲料）やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。

今月の食育コラム

塩

塩は、海水や岩塩が原料です。世界中にはさまざまな種類の塩がありますが、主に「精製塩」と「天然塩（自然塩）」の２種類に分けられます。天然塩は，精製されてないのでミネラルが豊富で旨みやこくがあります。

塩の主成分は「塩化ナトリウム」です。人間の体内でさまざまな生理的作用を発揮します。とりすぎると健康に影響しますが、足りなくなると血圧低下、立ちくらみ、脱力感などの脱水症状が現れます。これから暑い夏がやってきます。適度な塩分を取り入れて、健康に過ごしていきましょう。

年間テーマ：日本の調味料ずかん
作成：大崎市学校栄養士会

イラスト出典元：新食育ブック②，食事マナーと環境（少年写真新聞社）※この紙面内のイラストは転載禁止です。