

なつ やす しよく せい かつ
夏休みの食生活

げん き す
～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気を付けたいポイントをまとめました。



1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり)
主菜 (ゆで卵)
副菜 (サラダ)

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
果物・乳製品 (にゅうせいひん)

ごはん・パン・めん類
肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず
野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず
牛乳・ヨーグルト
バナナ・オレンジ

カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品
大豆・大豆製品
小松菜などの青菜
ひじき
切り干し大根
干しエビ

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

お手伝い例

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちのひとと相談し、できることから始めましょう。



買い物に行く
食器の準備・後片付け
野菜を洗う・皮をむく
ご飯を炊く
料理を盛り付ける

野菜たっぷりカレンダー イラスト大募集

第17回

<テーマ> や さ い

(例) 野菜を食べている様子、野菜そのもの、野菜の収穫風景、
できあがった料理など野菜に関するイラストなら何でも OK



<応募方法> ①画用紙(八つ切 270mm×380mm程度)を

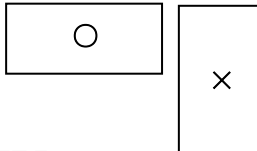
横長の向きにしてイラストを描いてください。

用紙は横長の向き

②画材は色えんぴつ、絵の具、クレヨンなど

③イラストは未発表のオリジナルのもの

④作品の裏に保育園名または学校名、学年、氏名を記入



<応募資格> 西東京市在園の保育園児および在学の小学生

<応募期限> 令和4年9月20日(火)まで

<応募先> 小学校の栄養士に提出してください。

<選考方法> 西東京市栄養士連絡会で10月に選考します。

<結果発表> 結果は小学校を通してご連絡いたします。

入選作品は西東京市栄養士連絡会が作成する令和5年(2023年)版の

野菜たっぷりカレンダーに掲載し、ご本人あてにカレンダーを進呈します。

また保育園・小学校や公共機関で掲示し、ホームページに掲載します。

<その他> ①応募作品は各保育園・小学校に返却します。

②保育園名・学校名および氏名をカレンダーに記載します。

③一次審査を通過した作品は、市内の施設で展示します。

<主催> 西東京市栄養士連絡会(事務局:西東京市健康福祉部健康課)

★8月も給食費の引き落としがあります。

引き落とし日: 8月8日(月) / 再引き落とし日: 8月19日(金)

◆未納とならないように、前日までに残額のご確認をお願いいたします。

◆事務整理の都合上、3月の引き落としはありません。

◆6年2組は、5月の学級閉鎖による返金1回分を差し引いた額を引き落としします。