



給食たより



さいたま市立つばさ小学校
令和7年度夏休み号



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

栄養バランスの良い食事を!

暑いからといって、麺やパンだけしか食べなかったり、手軽なインスタント食品ばかり食べていると栄養のバランスがくずれてしまいます。夏ばてにならないためにも、いろいろな食べ物を食べるようにしましょう。

麺類には、ハムやかまぼこ、チーズをプラスして、たんぱく質の補充をしましょう。キュウリや、トマト、レタスなど、そのまま食べられる野菜や冷凍食品を上手に使い、ビタミンの補充をしましょう。

糖分のとりすぎに注意!

冷たい飲み物や、アイスクリームばかりとっていると、知らないうちに糖分を多くとることになります。量を決めるなどご家庭での約束を決めて、食べ過ぎないようにしましょう。



偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



みんながそろえば
栄養満点!



- のどがかわく前や汗をかいた後
- スポーツ活動時は、こまめにとる
- 入浴の前後
- 寝る前



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。