



なつ やす ちゅう しょく せい かつ い しき

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごせるように食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



- ◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



- ◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



- ◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

あま 甘くないもの、
カフェインを
ふく 含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



- ◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



- ◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

- ◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



6/15 たまこどもフェス2025に参加しました！

学校給食センターの紹介（食器・調理器具の展示）、学校給食の紹介（郷土料理や行事食の展示）、調理員のお仕事体験（回転釜を使用した調理体験や記念撮影）、学校給食の販売（あげパン、牛乳、きな粉豆）を行いました。就学前のお子様からお年寄りの方まで多くの方々に訪れていただき、学校給食への関心を寄せていただきました。たまこどもフェス2025 給食センター出展の詳細は、ホームページをご覧ください。



多摩市 学校給食

多摩市公式ホームページでは、給食レシピなどを紹介しています。是非、ご覧ください。

