

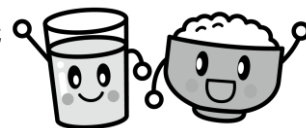
7月食育だより



船橋市立大穴北小学校
第4号 2025.7.1

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し、9月を元気に迎えられるように、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。

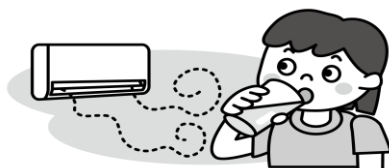


2 こまめに水分補給をする

◆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ので、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。

甘くないもの、
カフェインを
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。



カルシウムの多い食品



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。



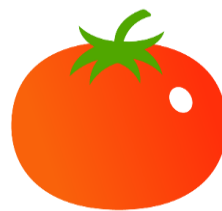
～大穴地区の旬の食材を食べよう！～

毎月「船橋産の旬の食材を食べて知る日」があります。今回は、大穴北小学校と大穴小学校の2校で「大穴地区で収穫された野菜を味わおう！」ということで、7月3日（木）2校共通の献立を実施します。「ソフト麺肉味噌ソース・じゃがいものチーズ焼き・トマトサラダ・牛乳」です。大穴北小学校からも近い「斉藤ファーム」のトマトを使用します。とれたて新鮮の美味しいトマトを入れたサラダを作ります♪

☆トマトの栄養☆

トマトの赤は**リコピン**で、お肌をツヤツヤにしたり、かぜや病気になりくい強い体にしてくれたりするビタミンや歯や骨を強くしてくれる**鉄分**や**カルシウム**、そしておなかに良い**食物繊維**などが含まれています。

また、トマトのうま味成分は**グルタミン酸**で、昆布と同じうま味成分です。トマトのおいしさは、グルタミン酸、トマト特有の酸味と甘みによるものです。



☆おしりの星は成熟の証し！

おいしいトマトを見分けるポイントは、おしりに星の形や白い筋があることです。この星が成熟している証しです。また、はりとつやがあり、がくが反り返っていると、新鮮なトマトです。ぜひ、スーパー等に行ったらトマトのおしりを見てください。

