

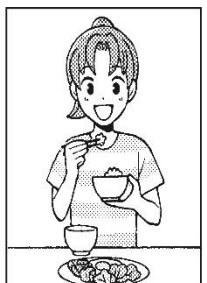
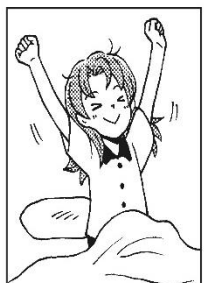
たかさと給食だより



令和 7 年度 7 月号
船橋市立高郷小学校

7月の給食だよりは、夏休みに向けて、夏を元気に過ごすための食と生活の特集です。

1. 早寝・早起き・朝ごはん！



©少年写真新聞社

夜更かしをして、朝寝坊を続けていると、
日中の体調不良をまねいたり、脳やところにも
影響を与えたりするといわれます。夏休みを元
気に過ごすためにも、早寝・早起き・朝ごはん
を心がけましょう。

2. T・P・O にあわせた水分補給！

水分補給に適したものは？

ふだんは	運動時
水や麦茶など	スポーツドリンクなど

©少年写真新聞社

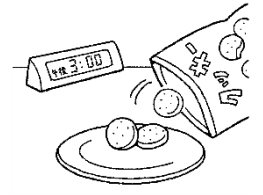
清涼飲料（炭酸飲料など）
の飲み過ぎは、生活習慣病
や、むし歯などの原因になり
ます。飲むときは、時間と量
を考えるようにしましょう。



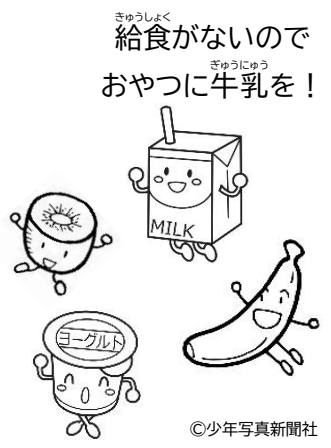
©少年写真新聞社

3. たのしいおやつにひと工夫！

アイスクリームやスナック菓子などは、手軽
で人気のおやつですが、食べ過ぎには注意
しましょう。アイスクリームは1日1個まで、ス
ナック菓子は取り分けなど食べる量を
意識するとともに、食事に影響しないよう、
食べる時間も考えましょう。



果物や乳製品を
取り入れるのも
いいね！



©少年写真新聞社

4. 夏野菜を味わおう！

(ビタミン・ミネラル・水分を上手に補給)

野菜は、からだの調子を整えるビタミンやミネラルをたっぷり含ん
でいます。夏野菜は『旬』をむかえ、甘く、おいしくなります。冷やしたト
マトやきゅうりは、そのままでも美味しくいただけます。とうもろこしや
枝豆なども、ゆでる(レンジでチン！する)だけで手軽に食べられるの
でおすすめです。

野菜や果物の水分の割合

きゅうり 約95%	トマト 約94%	なす 約93%	ピーマン 約93%
ズッキーニ 約95%	とうもろこし 約77%	オクラ 約90%	かぼちゃ 約76%
すいか 約90%	メロン 約88%	もも 約89%	ぶどう 約84%

©少年写真新聞社



©少年写真新聞社

野菜や果物は水分
もたっぷりです。料理
やおやつに上手に活用
して、水分・栄養ともに
とれるように
しましょう。



家族と一緒にやっておこう！～災害への備え～



消費・賞味期限が近いものは
ないかな？

夏休みの昼食に
活用して、
あたらしいものと
入れ替えるといいね。

©少年写真新聞社

水(1人1日3 L)と食料は、
最低3日分の用意を！

1923年(大正12年)9月1日11時58分、
相模湾北西部を震源とするマグニチュード7.9
と推定される大きな地震が発生しました。この
地震による災害を「関東大震災」と呼びま
す。約100年前の出来事です。その教訓を忘れ
ずに活かすため、9月1日は『防災の日』と
なっています。災害への備えは行っています
か。家族が集う機会の多い夏休みに、避難
場所の確認や非常食の点検などを一緒に
行いましょう。