

給食だより



令和4年7月号
青梅市立学校給食センター

夏休みの食生活

規則正しい食生活で、元気な夏休みを過ごしてね！

もうすぐ夏休みが始まります。夜ふかしや朝寝坊は、体調を崩すもと！
休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



～元気に過ごすためのポイント～

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、生活のリズムを整えましょう。
おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めましょう。

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、丈夫な骨を作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。

くらべてみよう

お菓子のエネルギー量

ポテトチップス (1袋・90g) 約500kcal	チョコレート菓子 (1箱・100g) 約500kcal	シュークリーム (1個) 約270kcal	プリン (大・1個) 約250kcal

カルシウムを多く含む食品

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

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。

<p>主食</p> <p>(主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん・パン・めん類</p>	+	<p>主菜</p> <p>(主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず</p>	+	<p>副菜</p> <p>(主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず</p>	+	<p>くだもの・果物・乳製品</p> <p>牛乳・ヨーグルト</p>
---	---	---	---	---	---	---

たとえば・・・

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)

夏休み子ども料理教室

ふだん見ることのできない、給食ができる様子を見てみませんか？

日時：令和4年7月28日(木)
午前10時から午後0時30分
場所：ネットたまぐーセンター 研修室B(3階)
※ JR青梅駅から徒歩5分
内容：「給食の秘密を知ろう！」
給食が届くまでの様子を、ビデオを見ながら説明します。
説明の後は、「給食のカレーを試食」します。
対象：小学4～6年生
定員：先着20名 ※児童1名につき保護者1名の参加可能
費用：1名300円
持ち物：水分補給用の水筒(飲み物)
その他：車でお越しの際は、駐車料金(100円/4時間)がかかります。
参加の際は、マスクの着用をお願いします。
また、新型コロナウイルスの感染状況により中止となる場合があります。

今回、調理実習は実施しません

おいしい給食を作ります！



申込みは、
7月1日(金) 午前9時から
健康センター
23-2191へ