

給食だより 7月号

令和7年 7月
上尾市立大石小学校

もうすぐ夏休み！ 生活習慣の乱れに注意しましょう。

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。お子さんが充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるよう、ご家庭での過ごし方で特に気を付けたいポイントをまとめました。



暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう



朝食は1日の元気の源です。

早寝や早起きをしよう



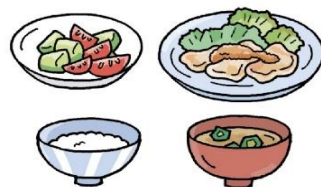
生活リズムが乱れないように、お子さんへの声かけをお願いします。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう



冷たいものばかりとると、胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく食べることが重要です。

不足しがちなカルシウムを意識してとりましょう

じょうぶな骨を作るためにはカルシウムが欠かせません。しかし、給食のない期間はカルシウムが不足しがちです。カルシウムを多く含む食品や、カルシウムの吸収を助ける食品を休み中の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。



生活リズムが乱れたり、栄養バランスの偏った食事が続いたりすると、体調を崩すおそれがあります。夏休み中も、お子さんが規則正しい生活を送り、好き嫌いせずに何でも食べられるよう、ご家庭でもご配慮をお願いいたします。

