

# 食育だより

2025年(令和7年)  
夏休み号  
甲斐市立竜王北中学校

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

## 夏休みの食生活

### 夏休みの食生活 気をつけたいポイント

<b>な</b> なくても食べて丈夫な体をつくろう	<b>つ</b> めたいものとり過ぎに気をつけよう
<b>や</b> さいをしっかり食べよう	<b>み</b> んなで食事をする機会をつくろう
<b>す</b> いぶん補給をこまめにしよう	

### 食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

**お手伝い例** 家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

買い物に行く	食器の準備・後片付け	野菜を洗う・皮をむく	ご飯を炊く	料理を盛り付ける
--------	------------	------------	-------	----------

8月4日は「栄養の日」です。管理栄養士や栄養士らから組織化している、公益社団法人・日本栄養士会によって制定されました。日付は、栄養を「栄(8)」と「養(4)」と読む語呂合わせから。栄養に関する知識を深めて、自身の食生活について考えてもらうことが、記念日制定の目的です。また同団体は、8月1日から7日までの1週間を「栄養週間」としています。

### 栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

<b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類	<b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず
<b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物	<b>牛乳・乳製品</b>
	<b>果物</b>

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

#### 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、小松菜などの青菜、小魚、ごま、干しエビ

## 栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

野菜料理を+1皿食べましょう。

### おやつの上手なとり方 4カ条

1 食べ過ぎない おやつは食事を補うものです。	2 時間を決める ダラダラ食べない飲まない。
3 食べる量を決める 目安は一日200g以内。	4 楽しく食べる 心の栄養にもなります。

### 夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。

#### 夏が旬の野菜

8月31日 野菜の日

トマト、なす、ピーマン、きゅうり、ゴーヤ、ズッキーニ、かぼちゃ、とうもろこし、オクラ、モロヘイヤ、えだまめ、さやいんげん、みょうが、青じそ