

8月食育だより

令和7年

千曲市第1学校給食センター



千曲市キャラクター「あんね」

今月の目標

バランスの良い食事をしよう！

夏休み中はつい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れやすくなりますが、食事と睡眠をきちんととるように心がけましょう。熱中症を予防するために大切です。規則正しい生活を心がけ、夏休み明けは元気に登校しましょう！

3つのグループ・6つの基礎食品群を知って いろいろな食品を食べましょう！



同じような栄養素を多く含む食品を大きくグループ分けしたものが「3つのグループ」「6つの基礎食品群」です。（おもに小学校の家庭科で3つのグループ、中学校の技術家庭科で6つの基礎食品群を学びます。）それぞれの食品のグループからまんべんなく、適量をとることで栄養のバランスをとることができる。

赤のグループ(すくすくレッド)

1群 たんぱく質	2群 カルシウム
-------------	-------------

①魚・肉・卵・大豆製品 ②牛乳・乳製品・海藻・小魚類

緑のグループ(おたすけグリーン)

3群 カロテン	4群 ビタミンC
------------	-------------

③緑黄色野菜 ④淡色野菜・果物・きのこ類

黄色のグループ(ぼかぼかイエロー)

5群 たんすいかぶつ 炭水化物	6群 脂質
-----------------------	----------

⑤ごはん・パン・麺類・いも類・砂糖 など

⑥食用油・バター・マヨネーズ・ドレッシング類

- 1群…筋肉や血液をつくるたんぱく質が豊富
- 2群…骨や歯をつくるカルシウムが豊富
- 3群…皮膚や粘膜を健康に保つカロテン（※）が豊富
- 4群…体の調子をととのえ、抵抗力を高めるビタミンCが豊富
- 5群…体を動かすエネルギー源の炭水化物が豊富
- 6群…効率の良いエネルギーになる脂質が豊富

※カロテンは体の中でビタミンAになります。

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！



生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る 朝起きたときに日光を浴びる 朝ごはんをよくかんで食べる

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

水分のとり方&飲み物 3択クイズ

Q1 水分のとり方として、正しいのはどれ？

- ① いつでもこまめに飲む
- ② 運動中は飲まない
- ③ ねる前にたくさん飲む

Q2 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい？

- ① 水
- ② 野菜ジュース
- ③ 炭酸飲料

Q3 汗をたくさんかいたときに、スポーツドリンクを飲むとよいのはなぜ？

- ① あまくておいしいから
- ② 塩分が入っているから
- ③ 体をあたためてくれるから

Q4 子どもがとり過ぎるとよくない、「カフェイン」が多い飲み物はどれ？

- ① オレンジジュース
- ② エナジードリンク
- ③ 麦茶

【受領書の写し】
 受領書の写しを提出する際は、必ず「受領書の写し」欄に「写し」と記載してください。
 ②=50 ①=20 【受領書の写しを提出する際は、必ず「受領書の写し」欄に「写し」と記載してください。】
 2022

8月分の給食費の口座振替は9月1日(月)です