



さいたま市立浦和大里小学校
令和8年7月

もうすぐ夏休みが始まります。みなさんはおうちでどのような食事をとっていますか？好きな物ばかりの食事にならないように、栄養面も意識した食事を心がけましょう。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (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

副菜 (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

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。

牛乳・乳製品

果物

甘い清涼飲料の飲みすぎに気を付けましょう

清涼飲料は口当たりがよいので、ごくごく飲んでしまいがちですが、500ml 入りのペットボトルを1本飲むと、思わぬ量の糖分（砂糖）をとってしまうことになります。水分補給は水や麦茶、牛乳などを中心にして、甘いものを飲むときは量を決めて飲むようにしましょう。

飲み物の種類	砂糖の量（500ml 当たり）
炭酸飲料	約55g
スポーツ飲料	約34g
果実系飲料	約56g
乳飲料	約57g



※食事からとる砂糖の量は1日当たり約20gです。炭酸飲料を1本飲むと2日分の砂糖を摂取したことになります。

☆ 給食室より ☆

給食時間の様子をお子さんから聞くことはありますか？クラスを回っていると、「苦手だけど頑張って食べた」「今まで食べられなかったけど初めて食べた」という子どもたちの声をよく聞きます。家庭では、親御さんに甘えてなかなか食べなくても、学校では苦手なものも頑張って食べている子どもがいます。また、一生懸命配膳や後片付けをしている子どももいます。勉強と同じで食べることもご家庭の協力が不可欠です。ぜひご家庭で給食時間の様子を聞いてみてください。そして、何か一つでも頑張ったことがあったらたくさん褒めてあげてくださいね。

