



きゅうしょくだより 7月

令和8年6月26日
墨田区立錦糸小学校
校長 高山 幸

暑い日が続き、本格的な夏の訪れを感じます。

暑さで睡眠不足や、食欲がなくなり、体調をくずしていませんか。

また、夏休みがはじまると、好きなものだけを食べ、おやつや水分をとり過ぎて栄養バランスをくずし、夏バテをおこします。

暑さに負けないよう規則正しい生活を行い、食事から栄養をしっかりととり、疲れを回復させることが大切です。

夏バテを防ぐ食生活

朝・昼・夕の3食をきちんと
食べましょう。



早寝、早起きの
規則正しい生活を
しましょう。

冷たいものをとり過ぎない
ようにしましょう。



胃腸が冷えて食欲がなくな
ります。甘い飲み物のとり
過ぎにも気をつけましょう。

旬の野菜やくだものを食べ
ましょう。



夏の紫外線から肌を
守るビタミン類や、汗で
失うミネラル分がたっ
ぷり含まれています。

おやつは適量を食べましょう。



決まった時間に食事が
食べられるよう、量を決
めて食べましょう。

食欲がないときのポイント

香辛料や香味野菜を使い、食欲を刺激
しましょう。



カレー粉



七味



にんにく



ねぎ



みょうが

疲れをとるポイント

糖質をエネルギーに変える時、必要な
ビタミンB₁を多く含む食品をとりまし
ょう。

ビタミンB₁を多く含む食品



豚肉



玄米



うなぎ



豆類

おやつを食べ方を考えよう

おやつは、成長期の児童は1日3回の食事ではとりきれない栄養を補うため
また、食への関心や食べる楽しさを育てるためにも必要なものです。

ただし、食べ方を間違えると偏食や小食の原因になることもあるので、おやつ
の食べ方を考えてみましょう。

時間

朝食と夕食の間くらいに時間を決め
3回の食事に影響しないよう、だらだら
食べないようにしましょう。

量

1日のエネルギー量の10%位200
kcalが目安です。食べ過ぎないようにお
皿に盛り付けて食べましょう。

選び方のポイント

以下のイラストのように、食品によって脂質や糖分多いものはカロリーが高く
1種類で200kcalを超えてしまいます。おかし類は少量にし、牛乳、ヨーグル
ト、おにぎりやくだものを組み合わせて食べるとカロリーをおさえ、栄養バランス
が良くなります。

おかし

 ポテトチップス 1袋 85g 471kcal	 スナック菓子 1個 60g 298kcal	 チョコレート 1箱 42g 234kcal	 クッキー・ビスケット 5枚(1枚:10g) 233kcal	 しょうゆせんべい 5枚(1枚:10g) 187kcal
---	--	--	--	--

デザート

 アイスクリーム(ラクトアイス) 1個 200ml 448kcal	 ショートケーキ 1個 100g 327kcal	 プリン 1個 170g 214kcal	 ドーナツ 1個 50g 194kcal	 ヨーグルト(脱脂加糖) 1個 170g 114kcal
---	--	--	--	--

軽食

 メロンパン 1個 100g 366kcal	 カップラーメン 1個 80g 358kcal	 肉まん 1個 100g 260kcal	 おにぎり(ツナマヨネーズ/醤油) 1個 232kcal	 フライドポテト Sサイズ 80g 190kcal	 とうもろこし(ゆで) 1本 150g 149kcal
--	---	--	--	--	---

くだもの

 バナナ 1本 150g 129kcal	 りんご 1/2個 150g 86kcal	 みかん 1個 100g 46kcal
--	---	---

のみもの

 炭酸飲料(果実色入り) 500ml 255kcal	 牛乳 200ml 141kcal	 緑茶 500ml 0kcal
--	---	---