

# 生活リズムを整えて 楽しく健康な夏休み！



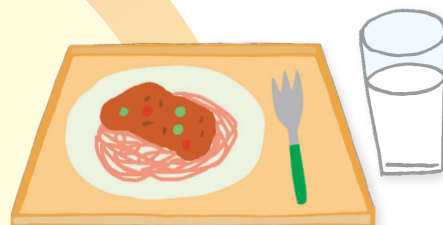
早寝早起き、規則正しい生活リズムで健康キープ



6:30AM

ラジオ体操の前の牛乳1本で骨が丈夫に

朝、牛乳を飲むと、エネルギーが補給されて体が目覚め、骨や体を丈夫にする栄養素がとれます。



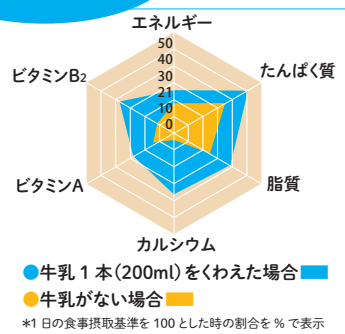
ランチに牛乳を添えて栄養バランスをアップ



12:00

そうめんやパスタなど単品になりがちな昼ごはんも、牛乳1本加えれば栄養バランスが改善。

たとえば  
スパゲティミートソースに牛乳をプラスすると...



こんなリズムで毎日すごそう！

7:00PM

たっぷりの夏野菜で野菜不足を解消



学校給食のない日の食事は野菜不足も目立ちます。野菜をたっぷりとれるようメニューを工夫しましょう。



3:00PM

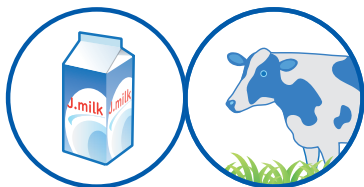
おやつで乳製品を補うのも Good!

牛乳が苦手なら、おやつに乳製品を取り入れてはいかが？ヨーグルトやアイスクリームは、夏のおやつにぴったり。



## カルシウムだけじゃない牛乳パワー

たんぱく質、脂質、糖質の3大栄養素を含む牛乳。理想的な栄養バランスで、健康な体づくりをサポートします。



## 外遊び・スポーツで体もしっかり動かそう

牛乳などでカルシウムを十分とることに加えて運動をすると、骨密度が高まり、体が丈夫になります。



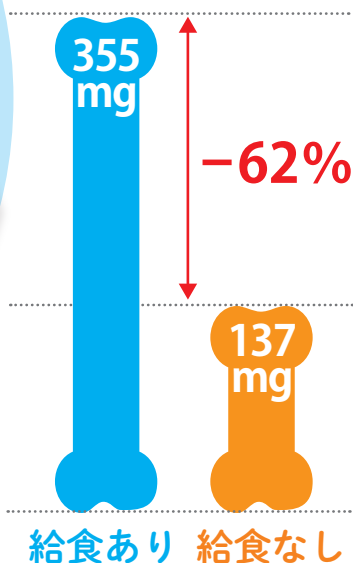
# 給食のない夏休みは、 栄養のかたよりにご用心！



給食のある日とない日では、  
カルシウム摂取量がこんなに違います！



昼食のカルシウム摂取量



\* 出典：「小学5年生の学校給食のある日とない日の食事摂取量と食事区分別の比較(2010)」より男女児82名の平均値

運動、睡眠。生活リズムを整えて、バランスの良い食事を

夏休みは、子どもの生活リズムがとかく乱れがちになります。夜更かしして起床が遅くなれば、朝は食欲がわかきません。つい暑い昼ごはん兼用になるなど、食事のリズムや栄養素摂取にも悪影響が。学校のある日と同様、夏休みの間も決まった時間に3食きちんと食べるよう心がけたいものです。

学校給食では、1日に必要なエネルギーと栄養素量の約1/3が摂取できません。とくに牛乳などの乳製品が欠かさず献立に含まれていることが、子どもの健康づくりに欠かせないカルシウム、ビタミンA、ビタミンB<sub>2</sub>などの摂取に大きく貢献しています。上のグラフのように、給食のない日の昼食でカルシウム摂取量が大幅に減ってしまうのは、家庭での乳製品の摂取不足が原因。食事やおやつで1日に2本分の牛乳や乳製品を取り入れれば、栄養バランスが改善されます。冷蔵庫に牛乳や乳製品を常備して、気軽に飲める環境もつくっておきましょう。

**野菜と牛乳を上手にとろう**  
昼食を麺類だけですましていると、カルシウム同様、ビタミン類も不足しがち。旬の野菜もしっかりと食べましょう。たとえばカボチャの冷製スープなら、野菜と牛乳と一緒にとれるのでオススメです。

ワンポイントアドバイス！

監修／女子栄養大学実践栄養学科  
教授 博士(栄養学) 石田裕美



一般社団法人 Jミルク  
<http://www.j-milk.jp/>

