

7月食育だより

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、
早寝・早起きを心がけ、
朝ごはんを毎日欠かさ
ず食べましょう。

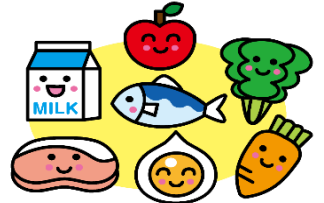


すい ぶん ほ きゅう

◆朝ごはんを食べると、
脳の働きが活発に
なり、宿題や勉強
に集中しやすくな
ります。



◆栄養のバランスも意識し
てみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渴いた
と感じる前に、こまめに飲みま
しょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの
渴きを感じにくいので、特に意識
して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘
くないもの、カフェインを含まな
いものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を
決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎない
ようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足
しがちな栄養素を補う
のもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。
食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。



保護者の方へ お子様が生食当番のときは、マスクとハンカチを忘れずに持たせてください。
よろしくお願いいたします。

夏の食べもの 3 択 クイズ



Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？

- ① 土の上
- ② 土の中
- ③ 水の中

Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？

- ① 脳のエネルギーになる
- ② 体を温める
- ③ 肌をきれいにする

Q3 次のうち、オクラの花はどれ？

- ①
- ②
- ③

Q4 夏に美味しい、漢字で「西瓜」と書く果物は？

- ① スイカ
- ② メロン
- ③ ナシ



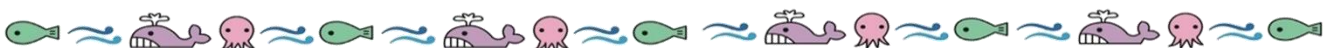
レンジでゴーヤチップス

【材料】

にがうり（長さ20センチくらい）1本 塩 小さじ1 オリーブオイルまたはサラダ油 大さじ1

【作り方】

- ① にがうりをたて半分に切り、スプーンなどでワタを取り、うすくスライスする。
- ② ビニール袋に、にがうり、塩、オイルを入れ、袋の口を閉めて振り、全体にからませる。（空気を入れると、混ぜやすい。）
- ③ 耐熱皿にオーブンシートをしき、にがうりを重ならないように並べる。600Wで5分加熱する。
- ④ にがうりを軽く混ぜて、様子を見ながら2～3分加熱する。全体がカリカリになったらできあがり。



クイズのこたえ Q1 ② Q2 ③ Q3 ②（①→なす ③→きゅうり） Q4 ①