



食育だより夏休み号

令和3年夏休み 白山市立蕪城小学校

(※ご家庭で保護者の方が読んでお子さんにお話してください)

長い夏休みが始まります。

約40日間の夏休みには、給食はありません。さてこの期間、みなさんは何を食べて、何を飲んで、何をして過ごすのでしょうか？



自分ができる
5つの時間を
決めて
生活しよう！

とてもシンプルな考え方です。毎日の生活時間の中で、この5つの時間だけを守ることで、生活リズムになり、健やかに成長できます。

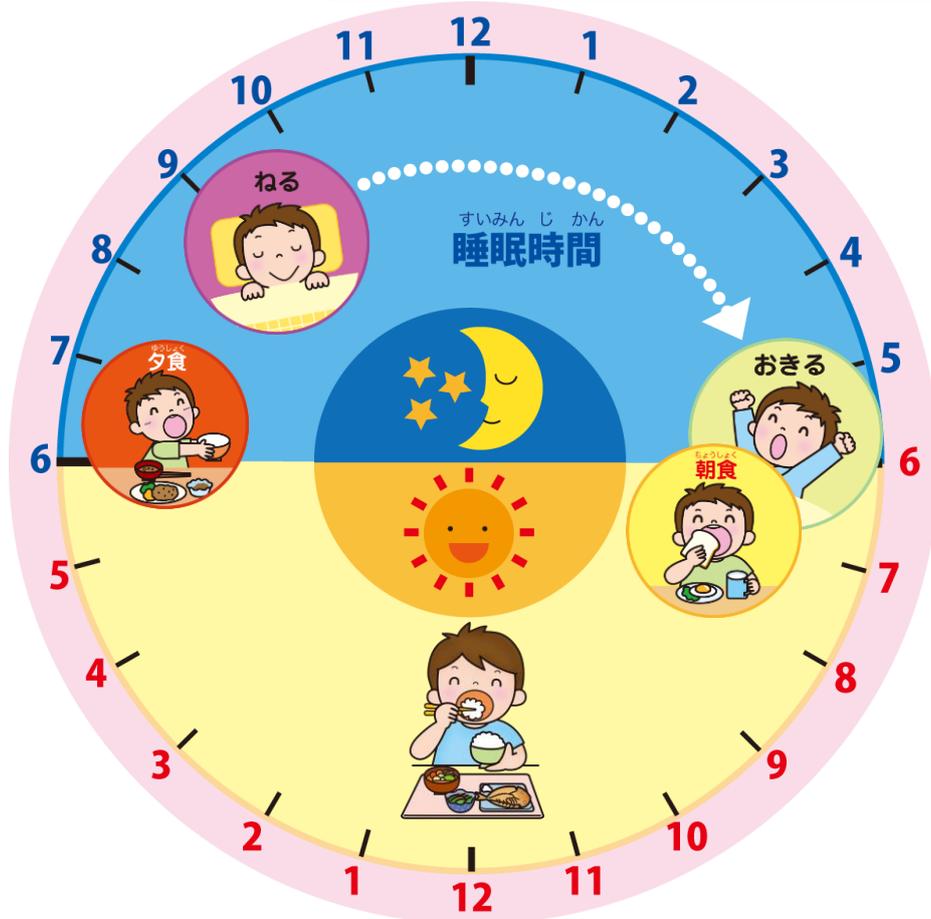


たとえばこんな感じで・・・

1. おきるじかん →

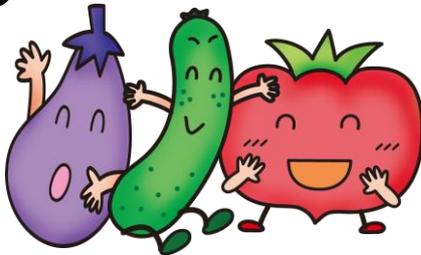
2. あさごはんのじかん →

学年に合わせて
この時間を目安



夏やさいを
3つ以上食べよう！

牛乳を
2本飲もう！



これだけなら
できそうですね！



国の食生活調査によると、給食のない日には、脂質をとり過ぎて、カルシウム、食物繊維、ビタミン、ミネラルなどが不足しているという結果が出ています。給食のない日が40日間も続く夏休みには、せめて夏野菜と牛乳だけは体に取り入れて、不足しがちな栄養素を補給してくださいね。

なぜ必要なのか・・・

牛乳 →カルシウムとたんぱく質のパワーを体に取り入れるため

- ① 骨や歯が成長します。
- ② イライラをおさえて、集中力が高まります。



ペットボトル飲料の砂糖について、1学期の終わりに子供たちにお話しました。



たんさんいんりょう
炭酸飲料
さとう
やく
約55g



にゅうさんいんりょう
乳酸飲料
さとう
約57g



いんりょう
スポーツ飲料
さとう
約34g

給食人気レシピ

きゅうりのピリから

きゅうり 2本は1cm輪切り
しょうゆ 大さじ1
さとう・酢・ゴマ油
大さじ半分
にんにくとショウガ

ごはんやさとうをエネルギーに変えるためには、ビタミンB1という栄養素が必要です。ビタミンB1には、体の中の糖質を燃やすことでエネルギーを発生させる働きがあります。ビタミンB1は、豚肉や大豆に多く含まれます。砂糖の多いペットボトル飲料を飲み過ぎると、ビタミンB1が足りなくなると、エネルギーに変えることができず、脂肪として体にたまりやすくなります。あまいものをとり過ぎると、疲れやすくなったり太ったりするのはそのためです。