



食育だより夏休み号

令和4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、何をしておすごすのでしょうか？

食べたものを材料に体を作り、運動により体の形をデザインして、寝ることで、より大きく成長します。食育だより「夏休み号」では、2学期に、健康に大きく成長した姿を願って、夏休みの食生活を提案します。

自分ができる
5つの時間を
決めて
生活しよう！

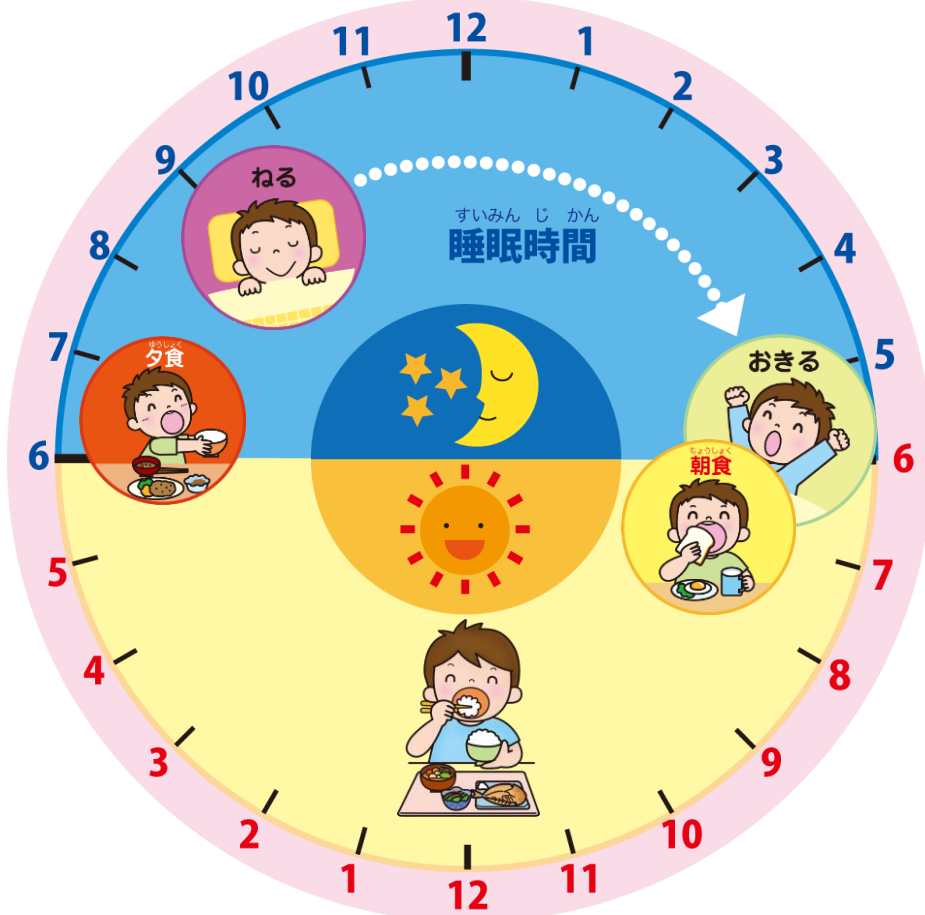
とてもシンプルな考え方です。毎日の生活時間の中で、この5つの時間だけを守ることで、生活リズムがスムーズになり、健やかに成長できます。

たとえばこんな感じで…

- 1. おきるじかん → 6:00
- 2. あさごはんのじかん → 7:00
- 3. ひるごはんのじかん → 12:00
- 4. よるごはんのじかん → 18:30
- 5. ねるじかん 1.2年生 → 21:00
- 3.4年生 → 21:30
- 5.6年生 → 22:00

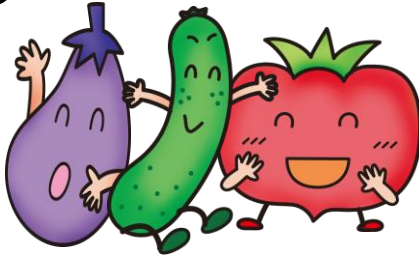


学年に合わせてこの時間を目安に寝るように努めましょう。



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。

夏野菜 →ビタミン類と食物せんいのパワーを体に取り入れるため

- ① 抵抗力と免疫力が付き、肌を丈夫にして病気に強くなります。



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



にゆうさんいんりょう
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

材料(4人分)

- ・とりもも40g 8枚
- ・生姜・ニンニク 1かけ
- ・ガラスープ小さじ半分
- ・しょうゆ 大さじ1半
- ・酒 大さじ1半
- ・片栗粉 20g
- ・小麦粉 20g
- ・揚げ油 適宜

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が足りなくなって、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。

- ① ビニール袋にとりもも肉、しょうゆ・酒・ガラスープ・生姜・ニンニクおろしを入れてよくもみ込む。
- ② 袋から取り出して粉をまぶす。
- ③ 180℃の油で中心までしっかり揚げる。