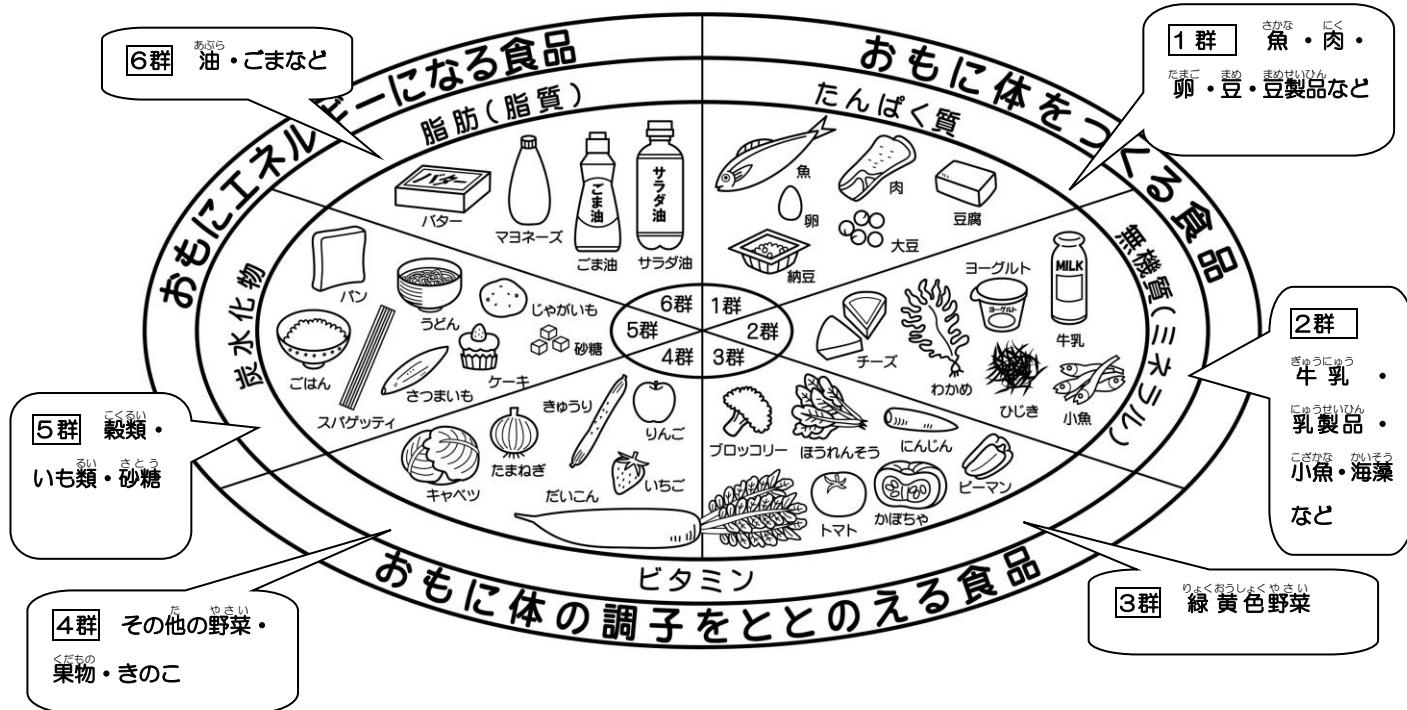


食育だより 夏休み号

令和7年度 夏休み
白山市立蕪城小学校

いよいよ夏休みが近づいてきました！楽しい計画をたくさん立てていることだと思います。元気に楽しく過ごすためにもしっかり食べて規則正しい生活を心がけましょう。

6つの基礎食品群で栄養バランスチェック！



食べ物は動きによって3つ、さらに6つにわけられます。

やってみよう！えいようしんだん

- きのう1日何を食べたか、思い出してみましょう。
- 食べた物を6つのグループにわけて、あてはまるらんをぬります。



	6つの基礎食品	あさ	ひる	ばん	計
1群	魚、肉、卵、豆、豆製品				
2群	牛乳、乳製品、小魚、海藻				
3群	緑黄色野菜				
4群	その他の野菜、果物、きのこ				
5群	穀類、いも類、砂糖				
6群	油、ごまなど				
合計					

- 1わく1点です。
- 6つのグループすべて食べたら合計点にプラス1点
- あさ・ひる・ばん3回食事をしたら合計点にプラス1点

合計 点

- 18点以上…バランスのとれた食事をしています。
- 15~17点…たりなかったグループの食べ物をとくに気をつけてとりましょう。
- 14点以下…もっとガンバロウ!!

おやこ 親子でクッキング！なんていかがですか？

給食で人気のメニューを紹介します。おうちの人によってあげたり、おうちの人と一緒に作ってみるのもいいかも。

「きゅうりのピリ辛」～きゅうりのおいしい時期にぜひ！～

材料（4人分）（給食より少しだけ多め）

きゅうり	2本
塩	適量
にんにく	少々
生姜	少々
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1
豆板醤	小さじ1/2
白炒りごま	好みで

作り方

- 乱切りにしたきゅうりに塩をする。
- みじん切りのにんにく、生姜と調味液でつけダレをつくる。
- ②で①をつける。
- 炒りごまを混ぜる。
(給食ではきゅうりはさっとボイル。調味液も加熱し、冷ましてから使っています。)



ひそかに 給食の
人気メニューです。

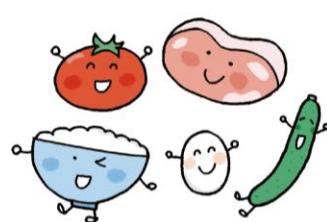
----- 夏を元気にすごすための 夏ばて対策 -----

こまめに水分補給を！



普段の水分補給は水か麦茶を、
大量に汗をかく時は塩分も一緒に
補給しましょう。カフェイン
が入っているものは、覚醒・利
尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり
食べていると栄養が偏ります。
栄養バランスよくいろいろな食
品を工夫して食べましょう。

冷たいもののとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が
冷えて消化機能が低下し、食欲
が落ちてしまいます。常温のもの
や温かいものもとりましょう。

夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまい
ます。夏休み中も、学校がある日と同じように決まった時間
に起きて、寝るようにします。
早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりし
てみませんか。



<お知らせ>夏休み明け、9月1日のメニューは、「むぎごはん・だいずのドライカレー・ゼリー・牛乳」の予定です。