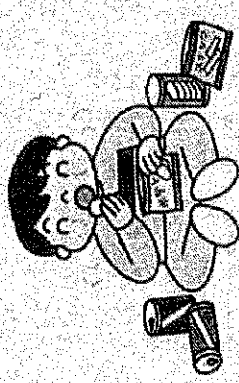
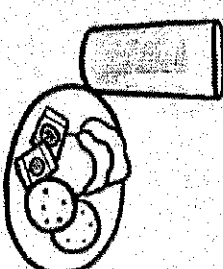
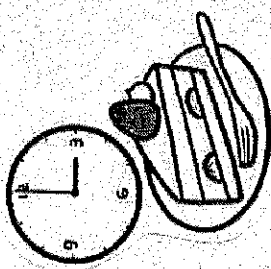


夏休み中は、おやつを食べる機会が多くなります。夏バテしないためにも、おやつ約束を守って食べましょう。食育だよりを読み終わったら、「おやつわくわくブック」を作ってみましょう。おやつがいろいろわかりますよ。

切る  
やまおり  
たにおり

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>なまえ<br/>年 組<br/>1</p> <p><b>おやつ<br/>わくわくブック</b></p>                                                                                                                                                         | <p><b>すきなおやつベスト3は？</b><br/>おやつ時間はたのしいですね。みんなは、どんなおやつを食べていますか？</p>  <p>1 _____<br/>2 _____<br/>3 _____</p>              |
| <p><b>ヨーグルトミルク</b></p> <p>作ってみよう！<br/>ひんやりデザート</p>  <p>ヨーグルト<br/>さとうにゅう<br/>さとう<br/>くだもの(スイカ、キウイ)<br/>①ヨーグルトときょうにゅうを<br/>同じ量ずつ合わせ、好みの量の<br/>さとうをくわえて、コップに入れ<br/>る。<br/>②くだものを小さくカットし、浮か<br/>べる。</p> <p>8</p> | <p><b>3</b></p>  <p>あまいおかしやスナックがしに<br/>は、さとう・塩分・油がたくさん<br/>入っているものもあります。<br/>食べすぎると栄養のバランスがわ<br/>るくなり、体によくありません。</p> |
| <p><b>アイスキューブ</b></p> <p>作ってみよう！<br/>ひんやりデザート</p>  <p>かんづめのくだもの<br/>(みかん、パイナップルなど)<br/>①くだものを製氷皿(におりをつくる<br/>入れ物)に、入りやすい大きさに切<br/>る。<br/>②くだものを1つずつ製氷皿のわく<br/>に入れ、缶詰の汁やジュースをそそ<br/>ぎ入れ、こおらせる。</p> <p>7</p>   | <p><b>4</b></p> <p><b>カルシウムやビタミン<br/>たっぷりのおやつ</b></p>  <p>あまいおかしやスナックがし、ア<br/>イスクリームだけがにおやつじゃな<br/>いよ！</p>           |
| <p><b>気をつけよう！<br/>おやつの食べ方</b></p> <p>やくそく その2</p>  <p>6</p> <p>おさらやコップにわけて食べる！</p>                                                                                                                           | <p><b>5</b></p> <p><b>食べ方の食べ方<br/>気をつけよう！</b></p> <p>やくそく その2</p>  <p>はべてゆききめて食べる<br/>時間と量をきめて食べる</p>               |