



夏休み 食育の宿題

令和元年 7 月

白山市立広陽小学校

お家の方へ・・・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？

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。5 つの時間を決めて、牛乳を飲んで、夏野菜を食べて、甘い飲み物に気をつけて、健康に過ごしましょう。



じかん
5つの時間を決めて

せいかつ
生活しよう！

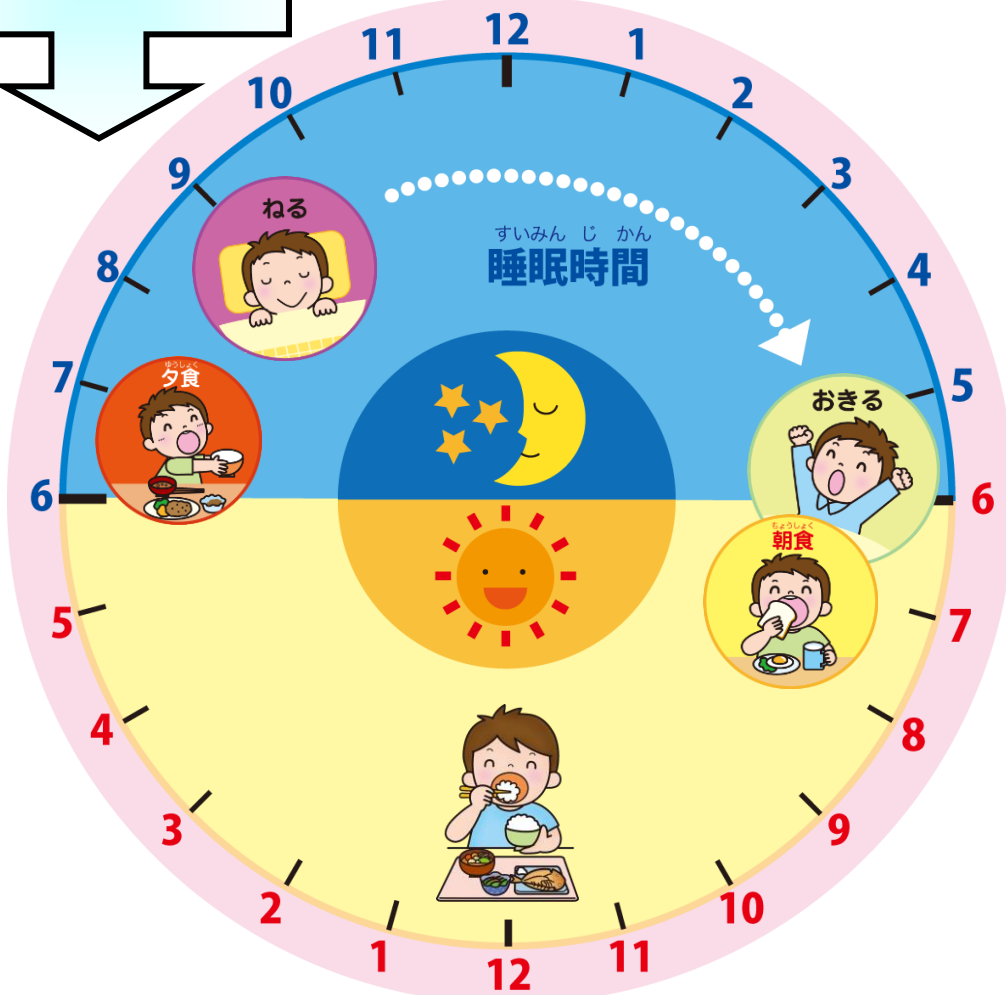
じぶん じかん き
自分の時間を決めて

まも
守るだけ！

とてもかんたんです。まいにち せいかつじかん なか
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、げんき せいちょう
元気成長できます。

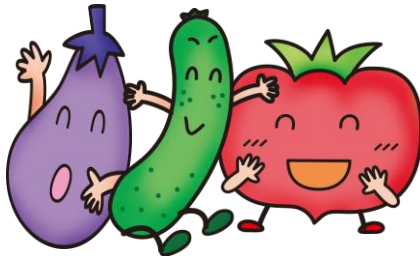
たとえばこんな感じで・・・

1. おきるじかん → あさ6じ
2. あさごはんのじかん → あさ7じ
3. ひるごはんのじかん → ひる12じ
4. よるごはんのじかん → よる6じはん
5. ねるじかん → よる9じ



なつ
夏やさいを
いじょう た
3つ以上食べよう！

ぎゅうにゅう
牛乳を
はいの
コップ2杯飲もう！



これだけなら
できそうですね！



きゅうしよく ひ にちかん つづ なつやす
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
と い ふそく えいようそ ほきゅう
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・・・

ぎゅうにゅう
牛乳は、カルシウムとたんぱく質のパワーを取り入れるため

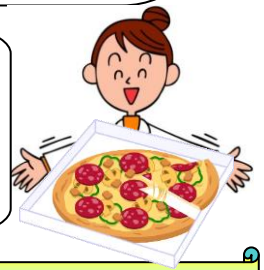
- ① ほね は せいちょう
骨や歯が成長します。
- ② イライラをおさえて、しゅうちゅうりよく たか
集中力が高まります。

なつ やさい
夏野菜は、ビタミン・ミネラルと食物せんいのパワーを取り入れるため

- ① ていこうりよく めんえきりよく はだ じょうぶ びょうき つよ
抵抗力と免疫力がつき、肌を丈夫にして病気に強くなります。
- ② おなかの ちょうし ととの べんぴ よぼう
調子を整えて、便秘を予防します。

糖分をとりすぎていませんか？

ペットボトル飲料に入っている糖分は予想をこえる
おお 多さです。500ml1本に 50g以上の糖分量が入っています。



たんさんいんりよう
炭酸飲料
さとう 55gほど



スポーツドリンク
(カロリーオフ)
さとう 18gほど



にゅうさんいんりよう
乳酸飲料
さとう 55gほど

ギョウザのかわのピザ

ざいりよう (ミニピザ10こ)

- ・ギョウザのかわ・・・10まい
- ・ケチャップ・・・すこし
- ・ピザチーズ・・・50g
- ・ナス1こ、ピーマン1こ
- ・ハム2まい

つくりかた

- ① やさいは1cmのかくぎりにする
- ② ハムも1cmのかくぎりにする
- ③ ギョウザのかわにケチャップをぬり、やさい、ハム、チーズをのせてオーブントースターで3ぶんやく

とうぶん
糖分をとりすぎると、ビタミンB₁が不足して、
つか 疲れやすくなったり、太ったりします。

ビタミンB₁とは、からだ なか とうしつ もや
に変わる栄養素です。甘い物を摂り過ぎるとビタミンB₁が
か えいようそ あま もの と す
足りなくなり、エネルギー不足や肥満の原因になります。