



# 食育だより夏休み号

平成 30 年 7 月 白山市立広陽小学校

(※ご家庭で保護者の方が読んでお子さんにおはなししてください)

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？

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、9月に、元気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。



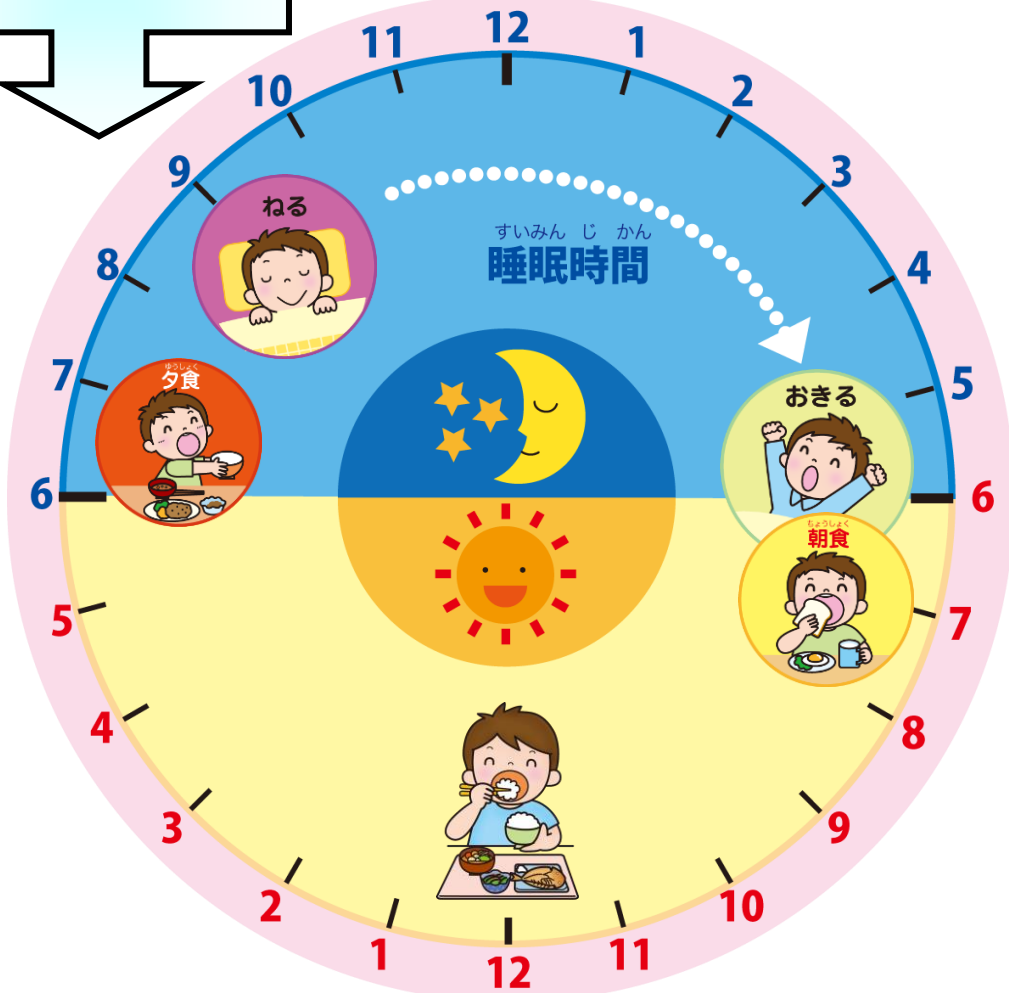
**5つの時間を  
決めて  
生活しよう！**

**自分の時間を決めて  
守るだけ！**

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。

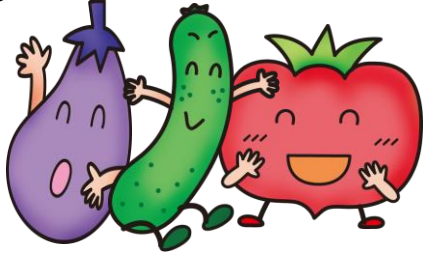
たとえばこんな感じで・・・

- |              |   |       |
|--------------|---|-------|
| 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     | → | 21:00 |



夏やさいを  
3つ以上食べよう!

牛乳を  
1本飲もう!



これだけなら  
できそうですね!



昨年度、国が実施した小中学生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 抵抗力と免疫力がつき、肌を丈夫にして病気に強くなります。



**糖分をとりすぎていませんか?**

夏の飲み物と糖分について、子どもたちにおはなしする機会がありました。ペットボトル飲料に入っている糖分を見せたところ、予想を超えた量の多さに驚いた様子でした。500ml1本に50g以上の糖分量が入っています。



			
炭酸飲料 約 55g	スポーツ飲料 約 34g	果実系飲料 約 56g	乳飲料 約 57g

糖分を取り過ぎると、ビタミンB<sub>1</sub>が不足して、疲れやすくなったり、太ったりします。

ビタミンB<sub>1</sub>とは、体の中の糖質を燃やしてエネルギーに変える栄養素です。甘い物を摂り過ぎるとビタミンB<sub>1</sub>が足りなくなり、エネルギー不足や肥満の原因になります。

### ギョウザの皮のピザ

**材料 (ミニピザ10枚分)**

- ・ギョウザの皮・・・10枚
- ・ケチャップ・・・少し
- ・ピザ用チーズ・・・50g
- ・ナス1本、ピーマン1個
- ・ハム (またはベーコン) 2枚

**作り方**

- ① 野菜は1cmの角切りにする。
- ② ハムは千切りにする。
- ③ ギョウザの皮にケチャップをぬり、野菜、ハム、チーズをのせてオーブントースターで3分焼く。