



もうすぐ夏休みです。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事元気な夏休みを過ごしましょう。
休みが続くと、生活リズムが崩れやすくなります。新学期を元気に迎えられるよう、学校があるときと
同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりととりましょう。



なつやす しょくせいかつ 夏休みの食生活

あさ 朝ごはんを食べよう。

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。
朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響が
あります。毎日朝ごはんをしっかりと食べましょう。



あさ 朝ごはんを食べると、

- 体が目覚める
- 脳が活発に動く
- 午前中のエネルギーになる
- 体温が上がる
- 排便につながる



体内時計を正常に機能させるために、早起きをしてカーテンを開けて朝の光を浴びるようにしましょう。

おやつのかた 食べ方

おやつを食べ過ぎてしまうと、糖分や脂質、塩分のとり過ぎにつながり、肥満や生活習慣病の原因になります。
朝・昼・夕の3回の食事とのバランスをとりながら、どのように食べていけばよいのかを考えましょう。

糖分が多いおやつ

- チョコレート
- アイスクリーム
- 菓子パン
- あめなど

脂質が多いおやつ

- スナック菓子
- クッキーなど
- ドーナツ

不足しがちな栄養素がとれるもの

- おにぎり
- 果物
- 乳製品

すいぶんほきゅう 水分補給

普段の水分補給は水や麦茶にしましょう。汗を多くかくときは塩分も必要なので、スポーツドリンクなどがおすすめです。

清涼飲料（ジュースや炭酸飲料など）には糖分が多いので、飲み過ぎないようにしましょう。



チャレンジクッキング ～ピリ辛きゅうり～

〈材料(4人分)〉

きゅうり 80g, 太もやし 80g, にんじん 20g,
白ごま 適量
A≪酢 8g, 砂糖 2g, しょうゆ 7g, ごま油 1g,
塩 少々 粉唐辛子 少々 ≫

〈作り方〉

- ①きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにする。
- ②きゅうりは塩もみをし、太もやし、にんじんはゆでる。
- ③野菜の水気をしっかり切る。
- ④炒った白ごまを加え、Aで味付けをして完成。

簡単給食メニューです。さっぱり食べられますよ！
お家の人と作ってみましょう！

