

お・い・し・い・な

常総市立豊岡小学校

令和5年7月20日 発行

まいつき19にちは
しょくじくわい



暑い夏がやってきました！もうすぐ夏休みですね。夏休みが始まると、食生活も乱れやすくなりますので注意しましょう。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝ごはん抜きの生活になりがちです。1日2食では、栄養不足になったり、生活リズムがくずれたりしてしまうので、休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。

夏ばて予防のための食生活チェック

当てはまると思うものに○、
違うものには×をつけましょう

1 冷たいものばかり好んで食べている。



2 朝ねぼうして朝ごはんを食べない日がある。



3 好ききらいが多く、とくに野菜はあまり食べない。



4 休み中は牛乳を飲むものをお休んでいる。



5 クーラーの効いた部屋の中で一日中過ごしている。



6 夜ふかしすることが多い。



○が4～6個

このままでは夏ばてになる危険があります。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとしてよい？ or 正しい？生活リズムをつくりましょう。

○が1～3個

夏ばてになる可能性がややあります。食事やおやつの内容や食べる時間をよく考え、規則正しい生活を送りましょう。

○が0の人

とてもいいです。この調子で規則正しい生活リズムを守り、食事にも気をつけて夏を元気に乗り切りましょう。

夏休みを元気に過ごすために、
次のことに気をつけよう！



夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつは1日200kcal程度です。



栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり)
主菜 (ゆで卵)
副菜 (サラダ)

<p>主食</p> <p>(主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ご飯・パン・めん類</p>	+	<p>主菜</p> <p>(主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉・魚・卵・大豆を 中心としたおかず</p>	+	<p>副菜</p> <p>(主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜・きのこ・いも・海藻類を 中心としたおかず</p>	+	<p>果物・乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>
--	---	--	---	--	---	--------------------------------------

カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品
大豆・大豆製品
切り干し大根
小松菜などの青菜
小魚
ごま
ひじき
干しエビ

「給食ない日も毎日牛乳飲もう!」

シートを配付します。おうちで給食と同じ量の牛乳を飲んだらシールを貼ります。シートでは、牧場や牛乳工場から牛乳を届ける工夫についても学べます。毎日コツコツと牛乳を飲んでシールを貼り、パーフェクトを自指しましょう!

食生活に関する実態調査にご協力ください!

この調査は、今後の食育を推進する上での基礎資料となります。まだ回答していない保護者の方は、ぜひご協力ください。よろしくお願いいたします。

