

食育だより 夏休み号

令和8年度 夏休み
白山市立蕪城小学校

いよいよ夏休みが近づいてきました！楽しい計画をたくさん立てていることと思います。元気に楽しく過ごすためにもしっかりと食べて規則正しい生活を心がけましょう。



なつやす
夏休みは、
5つの時刻を
決めて
生活しよう！

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つの時刻だけを守ること、生活リズムがスムーズになり、健やかに成長できます。

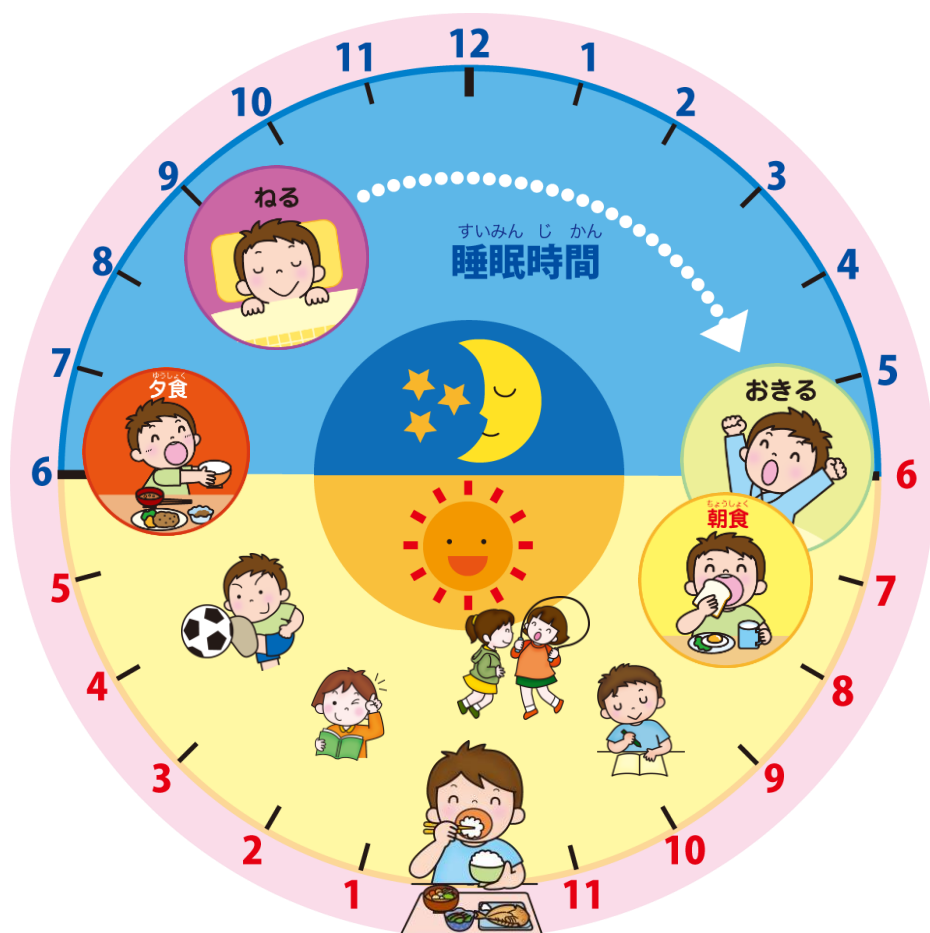
たとえばこんな感じで…

1. おきるじこく → 6:00
2. あさごはんのじこく → 7:00
3. ひるごはんのじこく → 12:00
4. よるごはんのじこく → 18:30
5. ねるじこく 1.2年生 → 21:00
3.4年生 → 21:30
5.6年生 → 22:00



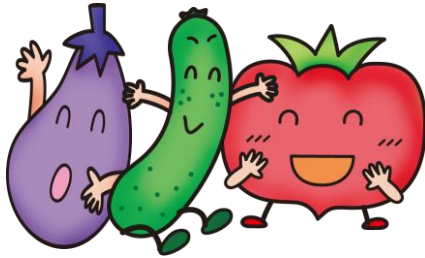
学年に合わせて
この時刻を目安に
寝るように
努めましょう。

- ① おきるじこく
(:)
- ② あさごはんのじこく
(:)
- ③ ひるごはんのじこく
(:)
- ④ よるごはんのじこく
(:)
- ⑤ ねるじこく
(:)



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
ほんの
2本飲もう！



このふたつを
こころ
心がけましょう！



くに しよくせいかつちようさ ぎゅうしよく ひ ししつ す くに しよくもつ
国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
せんい せんに 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
44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
えいようそ ほきゅう 栄養素を補給してくださいね。

ひつよう
なぜ必要なのか・・・

ぎゅうにゅう アレルギーで飲めない人は、小魚や豆腐などを
せっきよくてき た 積極的に食べるようにしましょう！

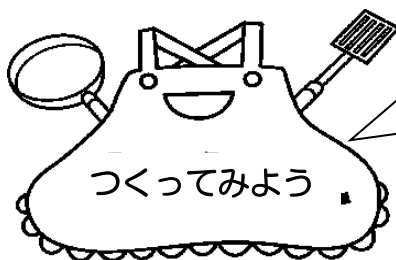
ぎゅうにゅう
牛乳 →カルシウムとたんぱく質のパワーを体に取り入れるため

- 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。



なつやさい
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。
- ② おなかの調子を整えて、便秘を予防します。



「フルーツラッシー」

(7/17のメニューです。)

おうちの人とつくってね！



材料 (4人分)

フルーツ缶詰 200g
プレーンヨーグルト 200g
○砂糖 大さじ2
○水(or 牛乳もおすすめ) 100ml

作り方

- ① ○の材料でシロップを作る。
- ② ①のシロップとヨーグルトをよく混ぜた中に、缶詰のフルーツを加える。

★季節のフルーツを入れてもおいしいです。

<お知らせ> 夏休み明け、8月31日のメニューは、「ごはん・はるまき・ミニトマト・冷やしうどん・牛乳」の予定です。