



食育だより夏休み号

令和 8 年度 夏休み 白山市立東明小学校
(※ご家庭で保護者の方が読んでお子さんにお話してください)

長い夏休みが始まります。

44 日間の長い期間、給食はありません。さて、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、2学期に、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。



自分ができる
5つの時刻を
決めて
生活しよう！

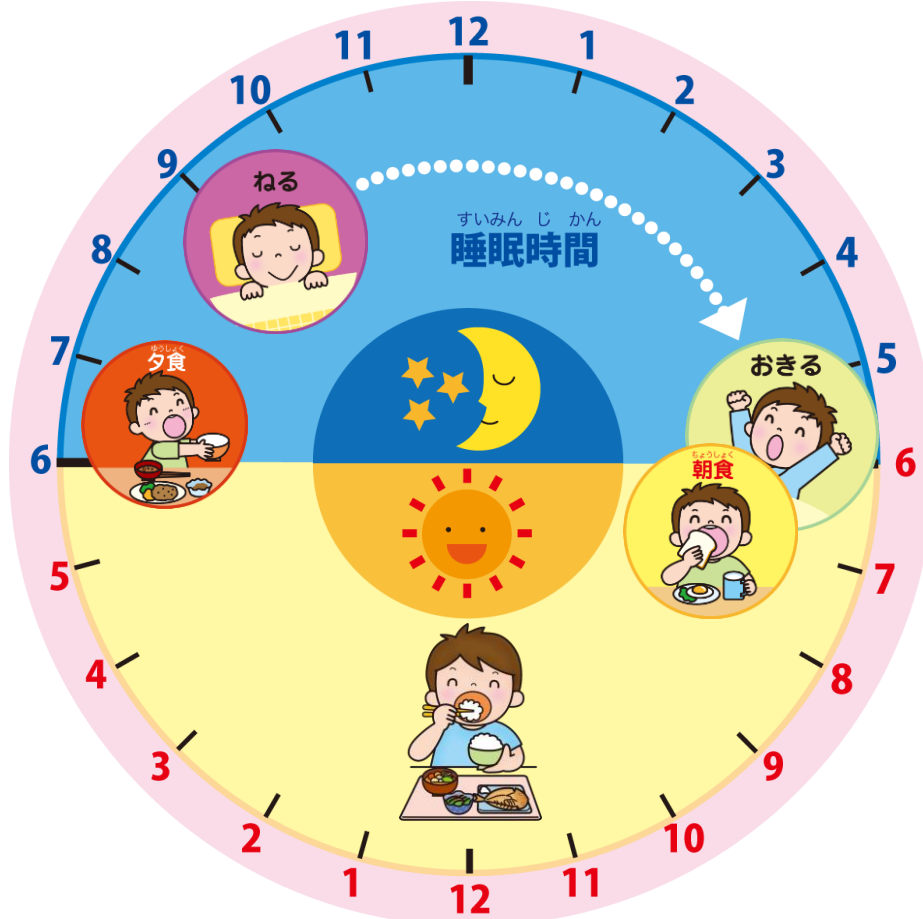
とてもシンプルな考え方です。毎日の生活時間の中で、この5つの時刻だけを守ること、生活リズムがスムーズになり、健やかに成長できます。

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。



夏やさいを
3つ以上食べよう！



牛乳を
2本飲もう！

これだけなら
できそうですね！



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。
- ② おなかの調子を整えて、便秘を予防します。

何気なく飲んでいるペットボトル飲料 の砂糖について、考えてみましょう。



たんさんいんりょう
炭酸飲料
さとう
やく
約55g



にゅうさんいんりょう
乳酸飲料
さとう
約56g



いんりょう
スポーツ飲料
さとう
約24g



スポーツドリンクを
つくってみよう！！
材料(500ml1本)
・さとう……………24g
・しお……………1g
・レモン果汁…大さじ1
・水……………500ml

作り方

- ① 500mlのペットボトルの水を100ml減らして、その中にさとう・しお・レモン果汁を入れてよく振る。
- ② 満タンになるまで水を入れてできあがり。

ごはんやさとうをエネルギーに変えるためには、ビタミンB1という栄養素が必要です。ビタミンB1には、体の中の糖質を燃やすことでエネルギーを発生させる働きがあります。ビタミンB1は、豚肉や大豆に多く含まれます。砂糖の多いペットボトル飲料を飲み過ぎると、ビタミンB1が足りなくなって、エネルギーに変えることができず、脂肪として体にたまります。あまいものをとり過ぎると、疲れたり太ったりするのはそのためです。