

# 令和3年夏休みよし

令和3年8月  
神原学校給食センター

食に関する指導目標 ○夏の食生活について考えよう

(夏休みの生活について、あなたは3つのうちどれを選びますか?  チェックしましょう。)

## ●朝ごはん

- 朝は食抜がないので、何も食べない
- 野菜ジュースとドーナツを食べる
- ご飯とみそ汁、自玉焼きを作つて食べる

## ●昼ごはん

- 昼ごはんを食べなかつた分、おなかいっぱい食べる
- ファストフード店でハンバーガーとポテトフライ、チキンナゲットを食べる
- そうめんに、ハムやキュウリなどの具をプラスして食べる

## ●夕ごはん

- 食後のデザートにアイスを2こ食べる
- ご飯は太るから食べずに、からあげをたくさん食べる
- ご飯と、旬の夏野菜たっぷりのおかずを食べる

## ●生活リズム・間食

- 外は暑いので、1日冷房効いた室内で過ごす
- 深夜のテレビ番組を見るために、夜食にカップラーメンを食べる
- ラジオ体操に参加するなど、毎日体を動かす

## ●水分補給

- のどがカラカラになつたら、冷たい液体飲料を一気飲みする
- 果汁100%のジュースをこまめに飲む
- 朝起きた時や寝る前、お風呂の前後にお茶を飲む

## ①が多かった人は 夏バテ注意!

食事は1日3回、バランス良く食べることが基本です。甘い物をとりすぎると、ビタミンB1が不足して疲れやすくなります。水分補給には水やお茶などの甘くない飲み物をこまめにとり、適度に体を動かして汗をかくことも大切です。

## ②が多かった人は 太り過ぎ注意!

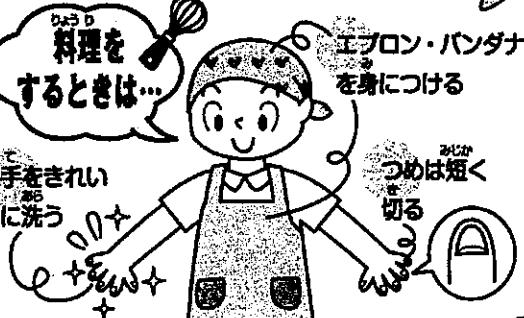
ドーナツやポテトフライなど、油で揚げてある物は脂肪が多く高エネルギーなので、食べ過ぎには気をつけて。カップラーメンやジュースもなるべく控え、食事は、ご飯などの主食を中心とし、旬の夏野菜をたっぷりりとるようにしましょう。

## ③が多かった人は この調子で、 楽しい夏休みを!

早寝・早起き、規則正しい生活と、適度な運動、バランスの良い食事を心がけ、健康で楽しい夏休みを過ごしてくださいね!

# 一緒にチャレンジしよう!

期間が長い夏休みは、いろいろなことで挑戦する絶好の機会です。食事作りのお手伝いや料理にチャレンジしてみませんか?



ケガやヤケドに気をつける



後片付けまできちんと行う



夏休みに簡単にできる

## \* おやつの紹介 \*



### ★ 果物を冷凍する

- ①バナナ、メロン、すいかなど皮をむき、一口大に切る。
- ②タッパーなどに入れ、冷凍する。  
(または、割り箸や楊枝をさし、ラップをしてアイスキャンパーに)

### ★ 果物にフルスしてみよう!

- 市販のフレーンヨーグルト  
⇒フルーツヨーグルトに
- サイダーやカルピスと合わせ  
⇒フルーツポンチに



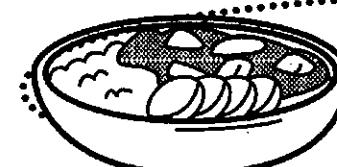
### ★ ゆでてみよう! ふかしてみよう!

- 枝豆、とうもろこし  
じゃがいも、さつまいも、  
かぼちゃ



## つくってみよう

## 夏野菜のカレー



大好きなカレーに夏野菜(なす・ピーマン・トマト・コーン)を入れてつくってみましょう。

◎じゃがいもを少しにしたほうがあいしいと思います。

