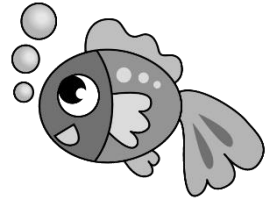


しよく いく 食育だより

むつみちゅうぶしょうがっこう
六ツ美中部小学校

えいようきょうゆ さかもとふみよ
栄養教諭 坂本文代

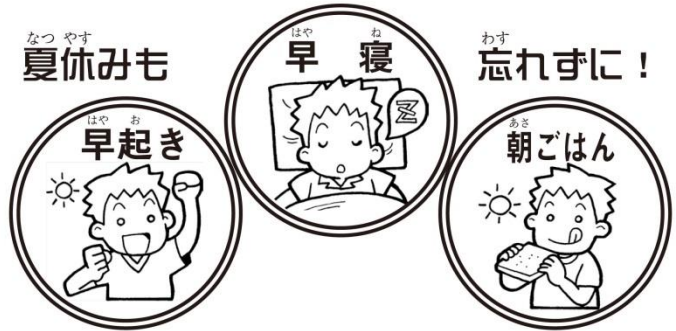
だいごう
第2号



もうすぐ、待ちに待った夏休みが始まります。学校が休みになると、夜ふかしをして朝起きるのが遅くなって、朝ごはんを抜いたり、おやつを食べ過ぎたりと食生活が乱れがちです。そんな生活を続けていると、栄養不足となり夏バテの原因にもなります。楽しい夏休みを過ごすためには健康第一です。規則正しい食生活をこころがけましょう。

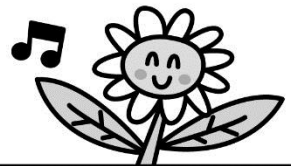
◆ はや はや お あさ 早ね・早起き・朝ごはん ◆

なつやす ちゅう はやね はやお
夏休み中も、早寝・早起きをしまし
よう。早寝・早起きをすることで、1日
しよく た
3食しっかり食べることができます。



◆ なつ 夏バテにならないために! ◆

! なつ ふせ しよく じ 夏バテを防ぐ食事のポイント



<p>夏 やさい た 野菜を食べよう!</p>	<p>バ ランスよく食べよう!</p> <p>りょう しつ たいせつ 量より質が大切です</p>	<p>テ つぶん (鉄分) 不足に注意!</p> <p>かいそう 小松菜 アサリ レバー</p>
<p>し ゃくよく (食欲) を 増す工夫を!</p> <p>こうみ やさい さんみ しよく 香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>な っとう (納豆)、うなぎ、 豚肉で疲労回復!</p> <p>くん おお ぶく ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>い ちよう (胃腸) に 優しい食事のとり方を!</p> <p>ジュース アイス とり過ぎ X</p>

旬の味！栄養満点な夏野菜を食べよう

夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養がたっぷりふくまれています。夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとり、体内の余分な水分を出す働きがあるので、暑い季節にぴったりです。夏野菜を食べて、体の中から暑さをふき飛ばしましょう。

夏に美味しい野菜



ならべかえクイズ

言葉のならべかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や生活に関係する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。

①

ネコ サイ キリン シマウマ ゾウ ネズミ パンダ

お ね は は や き や

ヒント① 背の高い順にならべよう！

→

②

ネコ サイ キリン リクガメ ライオン ゾウ チーター ヒト

よ ん す い ば え ら う

ナマケモノ

ヒント② 足のはやい順にならべよう！

→