

Bon appetit

夏休みこそ重要！ 大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。



暑いからと言って、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏バテを悪化させてしまいます。



夏休みの食事・運動目標

健康な毎日を過ごすために目標を立てて実践してみましょう。無理なく続けられそうな目標を具体的に書き出し、定期的に見直しましょう。

食事 例) 朝ごはんを毎日食べる など

運動 例) 犬の散歩を毎日する など

裏面あり

お弁当はこんなことに気をつけましょう

ポイントその1

お弁当箱の大きさは、体型と活動量に合わせて選びましょう。
容量 1ml で 1kcal が目安です。
男子は 900ml、女子は 600～700ml のものが適量です。



ポイントその2

お弁当の半分は主食、1/6 が主菜、1/3 が副菜になるように詰めると栄養バランスが良くなります。

ポイントその3

細菌は高温・多湿・栄養豊富な場所で増えます。お弁当のおかずはしっかりと加熱し、細菌を残さないようにしましょう。生野菜は避けた方が安心です。水分が多いと細菌が増える原因になるので、おかずの汁気はしっかりと切ってから詰めましょう。ごはんを炊くときには少量の酢を加えたり、炊きあがったごはんの上に梅干しをのせたりすると細菌の増殖を抑えることができます。

お弁当は涼しい所で保管するか、保冷剤などを使用して温度が上がらないようにしましょう。

作り置きのポイント

1 保存容器は清潔にしてよく乾かす

アルコールスプレーで容器を殺菌してから使うとさらに長持ちします。

2 保存するときは必ず粗熱をとって

粗熱をとらずにふたやラップをすると水滴が付き、傷みの原因になります。

3 濃いめの味付けにして長持ち

塩や砂糖には防腐作用があるため、しっかりと味付けをしましょう。

4 抗菌作用のある食材を取り入れる

梅干しやししょうが、青じそ、酢などを使うことで保存性が上がります。

この本がおすすめ



ナツメ社
決定版！ラクラク作れて、男子も女子も喜ぶ！中高生の大満足弁当 300

キリトリ

「食育だより」を読んだ感想や、今後取り上げてほしい内容などがあれば記入して、担任の先生に渡してください。保護者の方からのご意見も大歓迎です。

(年 組 氏名)

食育だよりへの掲載 (いずれかに○をつけてください) 可 ・ 匿名であれば可 ・ 不可