

# Bon appetit

## ★夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。休みの日は、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起し、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気を付けたいポイントをまとめました。



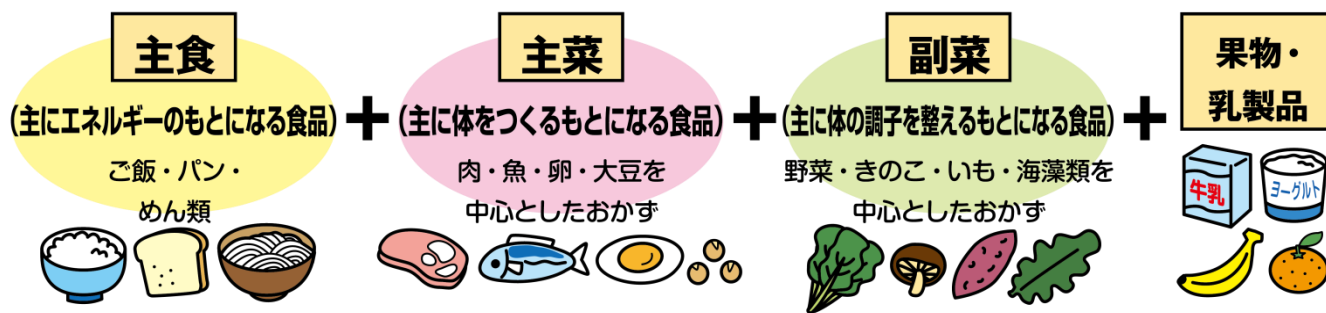
### 🍲 1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日 200kcal 程度です。

### 🐟 栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心掛けましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

🐰 コンビニで購入する場合(例)



### 🦴 カルシウムをとろう！

カルシウムは、丈夫な骨を作るのに欠かせない栄養素です。休みの日についても、牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



## 夏休みの食生活目標

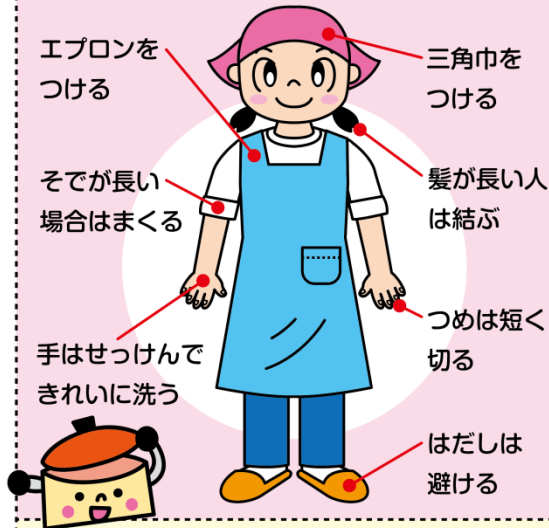
健康な毎日を過ごすために目標を立てて実践してみましょう。

夏休みの食生活の目標を書きましょう。

# 料理に挑戦してみませんか？

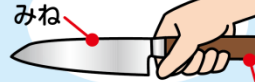
夏休みは、いろいろなことに挑戦できるよい機会です。食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？料理をする際には、気を付けることが多くあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。

## 身じたくを整える



## 包丁の持ち方・使い方

### 〈包丁を持つ手〉



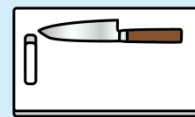
柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。

### 〈逆の手〉



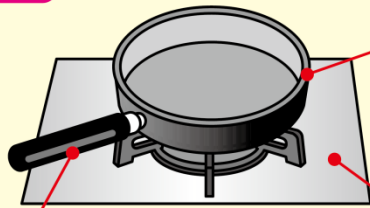
指先を丸めて材料を押さえる。

包丁を置くときは、まな板の奥の方に、刃を向こう側に向けて置く。



**!** 包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けたりしない。

## 鍋やフライパンの置き方・扱い方

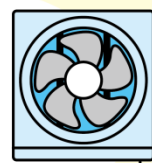


ガスコンロの場合は、ガタガタと動かないように置く。

引っかけて落とさないよう、火の回りに、紙やポリ袋など柄は横の方に向ける。燃えやすい物を置かない。



火を使っているときは、そばを離れない。



換気も忘れずに。

## 食中毒を防ぐために気をつけること

野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う。



じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかり取り除く。



肉や魚を切った包丁とまな板は、よく洗って消毒する。



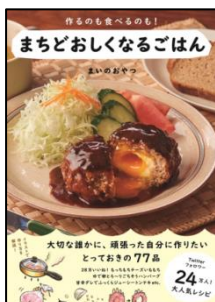
肉や魚は中までしっかりと火を通す。



こまめに手を洗う。

この本がおすすめ

ワニブックス  
「作るのも食べるのも！  
まちどおしくなるごはん」



かわいいイラスト入りのレシピ本で、見ていて作りたくなる料理がいっぱい載っています。

給食の人気メニュー「ハムとチーズのはさみ揚げ」の作り方も載っています。レシピを参考に作ってみました。



☆食育だよりカラー版は、矢作北中学校ホームページに掲載されています。

ご意見・ご感想  
質問はこちらへ

