

# 夏休み 食育だより

令和7年7月18日発行  
産山村学校給食センター  
文責 栄養教諭 阿蘇品

\*1~6年生はおうちの人と一緒に読んでください。7~9年生はおうちの人にも見せてください。

いよいよ夏休みが始まりますね。学校が休みの日は、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝ごはんを食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変です。休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べるようしましょう。

## 夏休みの食生活のポイント

暑い夏を健康に過ごし、一学期後半を元気に迎えられるために、食事面から8つのポイントです。

<b>な</b>  生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通そう。	<b>つ</b>  冷たいものはほどほどに。とりすぎはおなかをこわすよ。	<b>や</b>  やたらおやつばかり食べないで、時間と量を決めてた食べよう。	<b>す</b>  梅干しやすっぱい酢の物は体の疲れをとってくれるよ。
<b>み</b>  みどりのはたらきをする食べ物（とくに野菜）をたっぷりとろう。	<b>の</b>  飲みものの基本は水かお茶で。牛乳も1日、1回は飲もう。	<b>しょく</b>  食事は好ききらいをせず、バランスよく食べよう。	<b>じ</b>  時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくるよ。

## 食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

きゅうしょく なつやす なつやす おうちでの食事の回数も多くなります。そこで下の絵は、食事のお手伝いについて、すぐにできそうなレベル1から、料理に挑戦することができるレベル3までまとめました。

レベル1 まいにち 毎日できるかんたんなお手伝い。気づいたら動こう！



テーブルをきれいにする

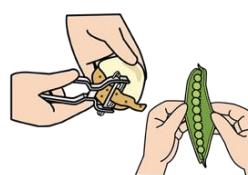


おはしや料理をならべる



食器洗いなどの後片づけ

レベル2 なんかい てつだ 何回もお手伝いすることで、うまくコツがつかめるよ！



野菜の皮むき、豆のさやむきなどの下ごしらえ



ごはんをよそう



料理を盛りつける

レベル3 りょうりづく てつだ 料理作りのお手伝いをすると、できることが増えて楽しいよ！



米を洗い、ごはんをたく



野菜などを切る



火を使った調理

きゅうしょくにきたい に期待するものは何ですか？	
1 荘養バランス (9票)	ご意見・ご感想
2 食の安全性 (6票)	・栄養バランスなども考えてくださっていることが分かりました。
3 地産地消の推進 (3票)	・きもち薄めに感じることもありましたが、満腹感
おいしさ (3票)	があり、素材の味がすることがよかったです。

めいほごしゃかたさんか 10名の保護者の方に参加していただきました。  
しょくわだいはな 食の話題についてお話しすることができました。  
ないよういちぶしょうかい アンケート内容を一部紹介します。