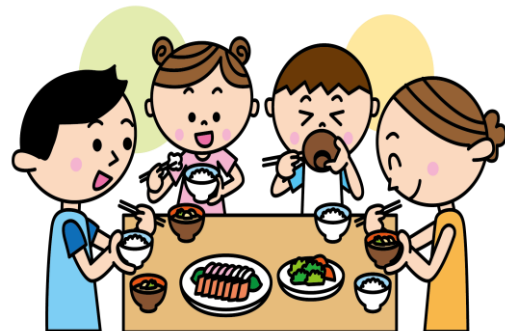




夏休みの食生活

～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。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起こし、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、食生活に気を付けましょう。



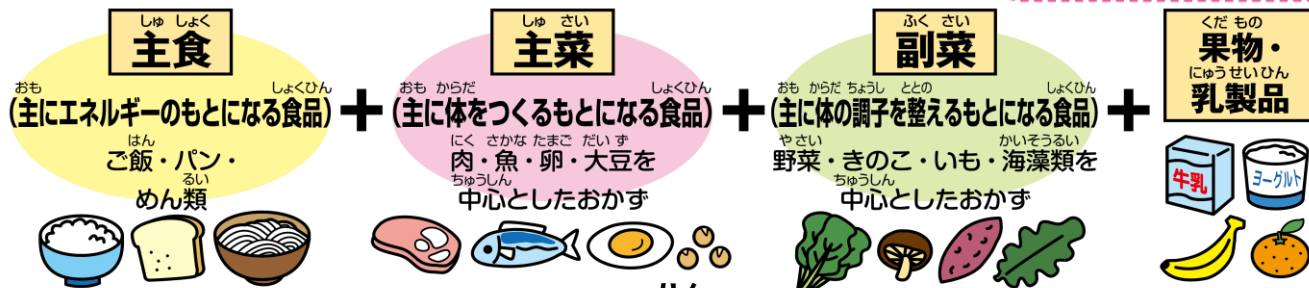
1日3回の食事を規則正しくとろう！

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がけましょう。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)



きりと線

()年 ()番 名前()

☆2学期の給食での目標を書いてみましょう。

☆目標達成のためには、どうしますか？

例：時間以内に食べきれないようにする。
牛乳を残さず飲む。

例：時計を確認しながら食べる。
最初に牛乳を飲む。



あさ

朝ごはんクイズ

ただ

正しいのはどっち？

あさ

朝ごはんについてのクイズです。

AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1

あさ
朝ごはんを
食べるために
なに
何をすれば
いい？



A



あさはや お
朝早く起きる

B



よるおそ お
夜遅くまで起きている

Q2

あさ
朝ごはんを食べると、
たいおん
体温は
どうなる？



A



さ
下がる

B



あ
上がる

Q3

あさ
朝ごはんを食べた子
はどっち？



A



あさ
朝ウンチが出なくてモヤモヤ

B



あさ
朝ウンチが出てスッキリ!

Q4

のう
脳のエネルギーになる
た
食べものは
どっち？



A



ごはん

B



やさしい
野菜炒め

Q5

ぎゅうにゅう なに
パンと牛乳と何を
食べたらバランスが
良くなる？



A



めだま や
目玉焼きとサラダ

B



ドーナツとポテト



Q1...A 夜遅くまで起きていたら朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。
Q2...B 眠っている間に下がった体温がもとどり、元気に動くことができます。
Q3...B 朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。
Q4...A 脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多く含まれます。
Q5...A 体をつくるもとになるたんぱく質(たまご)と、体の調子を整えるビタミンや無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。

