



元気にすごそう夏休み

いよいよ長い夏休みが始まります。夏バテは、偏食や睡眠不足など不規則な生活が原因でおこります。夏バテしないために、規則正しい生活とバランスのれた食事を取りましょう。

食生活の目標

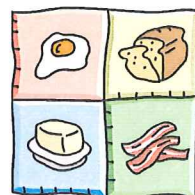
夏休み号です。お子さんといっしょにお読みください。
家でのきまりを 確認できるといいですね。

1 朝食はゆっくり時間をかけて食べる (朝食) ● 必ず食べる

1日を活発に動くためのエネルギーを十分に摂りましょう。

朝食を食べないと

- ① 身体のリズムがくずれる。
- ② 低体温状態で活発に動けない。
- ③ 脳のエネルギーが不足して働きが低下する。
- ④ 脂肪を分解力が低下して体脂肪が増える。



2 すききらいせずなんでも食べる(食事) ● 1日30品目

いろいろな食品を少しずつ食べましょう。

特に野菜、かぼちゃ・トマト・きゅうり・なす・いんげんなどの夏野菜をとる。
生活しらべ(6月実施)の結果から、苦手な食品の第一位は野菜になっています。

※野菜料理は裏面参照

3 冷たいものを摂りすぎない

清涼飲料水は1日1杯ぐらいにする(飲み物) ● 麦茶・水

たくさん飲むと、糖分を多く摂ることになるので気をつけましょう。

- 糖分を摂り過ぎると
- ① 疲れがとれにくくなり、夏バテの原因になる。
 - ② ビタミンB1が消耗して、身体がだるくなる。
 - ③ 肥満などの生活習慣病の原因になる。
 - ④ イライラしやすい。
 - ⑤ 砂糖は1日20gぐらいにしましょう。

冷たいと甘さを感じにくくなります。品質表示をみる習慣をつけましょう。

4 食事作りを手伝う ● コミュニケーション

調理・会話・味を楽しみましょう。

いっしょに献立づくりからはじめましょう。たっぷり時間をかけて、のんびり話をしながら、ゆったりした時間を過ごしましょう。

5 料理やおやつを作る ● 自分の食べるものは自分で作る

自分で作った料理はとてもおいしいはずです。自由研究にぴったりです。

6 おやつは、種類・量・時を考えて食べる(おやつ) ● 過食注意

内容: 補食になるものをえらびましょう。良質のたんぱく質、カルシウムビタミンに富んだものにしましょう。油・塩・砂糖の多いものの食べすぎに注意しましょう。

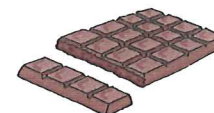
量: 袋ごと食べずにお皿にわけて食べましょう。

油・砂糖・塩の多いおやつは 量を加減して組み合わせて食べましょう。

時: おやつを不規則にとると食事の妨げになります。夕食の2時間前、寝る2時間前までに食べましょう。

おやつのエルネギー・脂肪分・塩分・砂糖早見表

おやつは、200~300kcalを目安にして選びましょう



おやつ名	容量	エネルギー	脂肪分	塩分	砂糖
カップラーメン	77g	346kcal	16.7g	0.4g	0g
ショートケーキ	85g	271 kcal	8.4g	0.2g	10g
コーンスナック	80g	445 kcal	28.2g	1.2g	
せんべい	13g	48 kcal	0.1g	0.03g	
バタークッキー	25g	130 kcal	6.4g	0.1g	5g
オレンジゼリー	80g	62kcal	0g	0g	25g
ポテトチップス	80g	459 kcal	28.2g	0.8g	0g
チョコレート	55g	308 kcal	18.7g	0.1g	26g
ジュース	350ml	147kcal	0g	0g	35g
コーラ	350ml	161kcal	0g	0g	40g
お茶	350ml	0	0g	0g	0g
牛乳	200ml	134kcal	7.6g		
アイスクリーム	120g	270 kcal	12.0g	0.2g	20g
ハンバーガー	120g	289 kcal	12.0g	1.3g	0g

組み合わせの例 ①アイスクリームとお茶 ②ポテトチップス1/3袋とジュース1/2缶

★4年生「おかしについて考えよう」(学級活動)のワークシートから

今までおやつを好きなだけ好きな時刻に食べてたけど、油や砂糖の多いお菓子はなるべく控えることと、夜ご飯の2時間前にはおやつは食べないです。お父さんやお母さんに教えてあげたいです。

おやつを食べる時はあまり油や砂糖・塩をとらない物を選びたいと思います。また、油が多い物をとっても量を減らせばあまり僕達に影響をうけないからなるほどなあと思いました。これからは考えて食べます。

砂糖や油の少ない物を買う。カルシウムやたんぱく質の多い物を食べる。あまり甘いものや油の多い物は食べ過ぎない。買う時は表みたいところを見る。これからはあまり食べ過ぎない。

★毎日の食生活を見直し、目標をたててみてはいかがですか。

夏休みの食生活の目標 (例えば朝食を毎日食べるなど)

8月28日にふりかえってみましょう

食中毒 予防のポイント

今年の夏もとても暑そうです。省エネでエアコンも控えめの設定です。温度と湿度が高いと食中毒菌がふえます。

●何をしておいてもまず、手洗い

食中毒菌で食品を汚染しないためには、手洗いが何より重要です。特にトイレの後や生の肉・魚・卵を扱った後には必ず手を洗いましょう。

【正しい手の洗い方】

- ① 指輪や腕時計をはずします。
- ② 手をぬらして、石鹸を十分に泡立てます。
- ③ 指の間、手のひら、手の甲などをしっかり洗います。
- ④ 流水で十分に洗い流します。
- ⑤ 清潔なタオルで手の水気をとります。

あと便利
・液体せっけん
・爪ブラシ



●温度管理は特に注意

食中毒菌を増やさないようにするためには、食品を低温で保存する必要があります。特に調理済みの食品や生で食べるお刺身などの温度管理には十分に注意しましょう。たとえ短時間でも常温に置かず、冷蔵庫などにいれましょう。

【正しい冷蔵庫の使い方】

- ⑥ 開け閉めは短時間にします。
- ⑦ 熱いものはさましてから入れます。
- ⑧ 中に入れる量は7割くらいにしましょう。詰めすぎると冷気が効率よくまわりにくくなります。
- ⑨ 肉・魚・野菜などは容器に入れるか、ラップで包むなどしてから入れます。

あと便利
・温度計

●中心部までとにかく加熱

多くの食中毒菌は加熱により死滅します。特に肉や魚などはもともと食中毒菌に汚染されていることもあるので、中心部までしっかり加熱しましょう。学校では、中心温度が75度以上になるまで加熱しています。

あと便利
・中心温度計

食中毒予防の三原則

「菌をつけない」 「菌を増やさない」 「菌をやっつける」

朝食 ご飯+味噌汁+野菜+肉 or 魚 or 卵 or 豆 4皿が基本の定食

茹でる・蒸す・煮るなどの昔からの調理法や乾物を見直しましょう。

常備菜を作っておくと便利です。 卵料理や納豆なども手軽です。

じゃこピーマン

材 料	分量
ちいめんじゃこ	30g
ピーマン	6個
サラダ油	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1/2
酒	大さじ 1

作いかた

- ① ピーマンは種をとり、千切りにする。
- ② 熱した油でピーマンを炒め、しんなりしたら調味料をいれて味をつける。じゃこをいれたら、火を止めてからよく混ぜる。



- ポイント
- 1 調味料をいれたら、アルコールをとばす。
 - 2 じゃこが水分をすってパラパラになるようにする。

野菜たっぷり鶏そぼろ

材 料	分量
鶏ひき肉	400g
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2 本
干しいたけ	4 枚
しょうゆ	大さじ 5
さとう	大さじ 2
みりん	大さじ 2

作いかた

- ① 干しいたけは水でもどし、軸をとって、粗いみじん切りにする。
- ② 玉ねぎ、にんじんは粗いみじん切りにする。
- ③ 厚手の鍋を熱し、鶏ひき肉をいれて、へらでまぜながらからいりし(油はひかなくてよい)ポロポロになるまで炒める。
- ④ ③に①と②を加えて炒める。調味料を加えて、汁気がなくなるまでいりつける。

- ポイント
- 1 豚肉との合挽きでもおいしくできます
 - 2 あんかけや和風オムレツの具などに利用できます。

キャベツのごまあえ

材 料	分量
キャベツ	葉 10 枚(450g)
すりごま	大さじ 4
砂糖	大さじ 1 1/2
しょうゆ	大さじ 1
酢	小さじ 1
塩	少々

作いかた

- ① きゃべつを茹でる。
- ② キャベツを 3cm 幅のざく切りにし、水気を絞る。
- ③ たれを合わせ、キャベツをあえる。

- ポイント
- 1 ごまは油がでるくらいよくする。練りごまを使っても便利です。
 - 2 食べる間際にあえる。

★同じ和えたれで、なす・いんげん・にんじんなどいろいろな野菜につかえます。