

なつ やす

もうすぐ夏休み!

夏休みは、学校がある時と比べて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調をととのえましょう。せっかくの長いお休みなので、ダラダラと過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や後片付け、料理のお手伝いにも、ぜひ挑戦してみてください。

1 早寝・早起きをして
朝ごはんを食べる



2 1日3食をバランスよく食べる



3 こまめに水分をとる



4 冷たい物、おやつはとり過ぎない



なつ やす
夏休みの食生活4か条

ひる

お昼ごはんにオススメ♪

冷たい麺に“ひと工夫”



暑くて食欲のないときでも食べやすい冷たい麺類は、夏休みのお昼ごはんにピッタリ。そうめんやそばは、薬味を入れためんつゆにつけて食べることが多いと思いますが、冷やし中華のように具だくさんにして食べると、栄養バランスがよくなります。時間のある夏休みに、いろいろな具・味付けを試してみてください!

たんぱく質を多く含む



そうめん、そば、うどん、ひやむぎ、サラダ用スパゲッティ、中華麺など



お好みの麺

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む



★味付けは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで!

食の自由研究をしてみませんか?



おすすめのサイトを紹介します。料理や食の研究をしてみましょう!

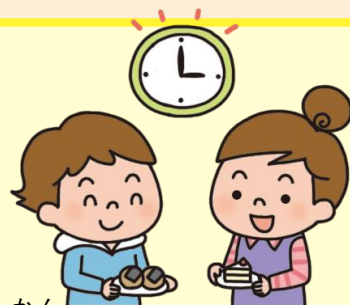
◎「クックパッド 自由研究」…調べてみたくなる自由研究のテーマが紹介されています。レシピを検索しておうちのひとと料理に挑戦してもいいですね。

◎「学研キッズネット」…食べ物の不思議をテーマに、研究のヒントがたくさん載っています。

なつやす
夏休みだからこそ！ ～おやつ^{た かた かんが}の食べ方を考えてみよう！

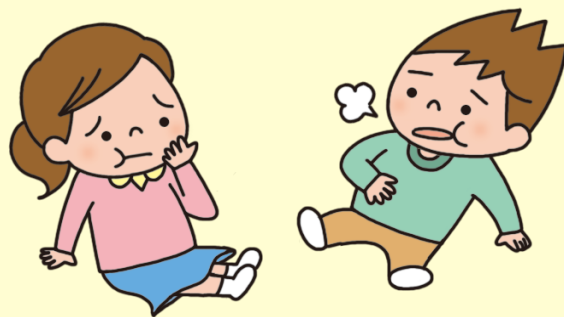
おやつは

食べる時間^{じ かん}とりょう^{かんが}を 考 えて



おやつは、食事^{しょくじ}のまえ^{まえ}に食べ^たすぎたり、時間^{じ かん}をきめずにだらだら食べ^たたりすると大切な3度^{たいせつ ど}のごはんがきちんと食べ^たられなくなります。

おやつを食べ^たるときには、りょうや時間^{じ かん}をきめて食べ^たるようにしましょう。



いえ ひと
家の人とやってみよう！

おやつのおみだくじゲームだよ！



あまいおかしがすき



しおからくてあぶらっ
こいおかしがすき



おやつは、りょうや
時間^{じ かん}をきめて食べ^た



すきな時間^{じ かん}におやつを
食べ^た



これからも
つづけましょう。



ごはんの時間^{じ かん}を 考 えて
食べ^たましょう。



むしばと太りすぎに気^き
をつけましょう。



びょうき
病気のもとになりやす
いのでりょうをへらしま
しょう。