

夏休み 食育だより

令和7年夏休み号
宇都宮市立清原中央小学校

長い休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなります。そこで、毎日を元気に過ごせるように、食生活で気をつけてほしいことをまとめました。規則正しい生活とバランスのよい食事と体調を整え、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。夏休み明けに元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

夏休みに家族の食卓をつくらせてみよう！

家族の食事づくりでは、献立を決めて、買い物、調理、片づけまでを行います。献立を決める時は、旬の食材を取り入れたり、家族のみんなに食べたいものを聞いたりすると、喜んでもらえます。



食事づくりの手順

- ① 計画
献立を考え、材料や分量、作り方を調べます。
- ② 食品の準備
家にある食品を確認して、足りないものを買います。食べきれぬ量を買わず、食品ロスを防ぎます。
- ③ 調理
衛生と安全に注意して調理を行います。
- ④ 会食
食卓の準備をして、みんなで食べます。
- ⑤ 片付け
環境に配慮して片付けをします。
- ⑥ ふりかえり
料理のできばえや、食べた人の感想、計画どおりにできたのかをふりかえりましょう。



つくったら 自由研究にまとめて

料理をつくったら、作り方や工夫したところ、料理の写真などをまとめてみましょう。家族からの感想なども書いて、夏休みの自由研究にするのもよいですね。



しっかりとろう

すいみん 睡眠



睡眠は、体を休め、成長を助ける大切な時間です。小学生は9～12時間、中学生は8～10時間の睡眠が推奨されています。夏休みは生活リズムが乱れがちですが、早起き早寝を心がけ、睡眠時間を確保することが大切です。

なつやす 夏休みだからこそ！ ～おやつたの食べ方かたを考かんがえてみよう！

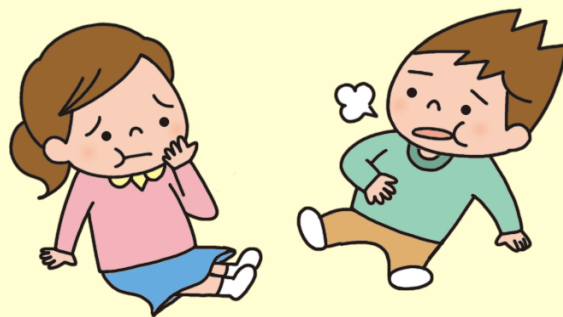
おやつは

た 食べる時間じかんとリョウかんがを考かんがえて



おやつは、食事しょくじの前まえに食たべすぎたり、時間じかんをきめずにだらだら食たべたりすると大切たいせつな3度どのごはんがきちんと食たべられなくなります。

おやつを食たべるときには、リョウじかんや時間じかんをきめて食たべ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、リョウじかんや時間じかんをきめて食たべる



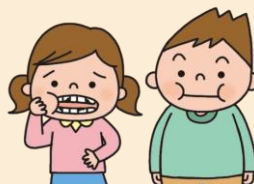
すきな時間じかんにおやつを食たべる



これからもつづけましょう。



ごはんの時間じかんを考かんがえて食たべましょう。



むしばと太ふとりすぎに気きをつけましょう。



ひょうびょうき病びょう気きのもとになりやすいのでリョウじかんをへらしましょう。