



なつ やす ちゅう しよく せい かつ い しき  
**夏休み中の食生活意識したい4つのポイント**



あさ か た  
**1 朝ごはんを欠かさず食べる**

よあせかしをせず、早寝、早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

栄養のバランスも意識しましょう。



すい ぶん ほ きゅう  
**2 こまめに水分補給をする**

のどが渇いたと感じる前に、コップ一杯程度をこまめに飲みましょう。



冷房の効いた室内では、のどが渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



水分補給は、水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないもので行いましょう。



かた き  
**3 おやつのとりに方に気をつける**

おやつを食べる時は時間を決めてお皿にとりわけましょう。



冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養を補うのもおすすめです。



い しき  
**4 「カルシウム」を意識してとる**



**カルシウムの多い食品**

ヨーグルト	小魚	ごま	切干し大根
牛乳	チーズ	干しえび	豆腐
MILK			ひじき

夏休みは、カルシウムが不足しがちです。毎日、コップ一杯の牛乳やカルシウムを多く含む食品を取り入れる意識をしてみてください。



ビタミンDと一緒にすることで、カルシウムの吸収率が高まります。





# 夏の「土用」にまつわる食べ物



土用の丑の白といえば、『うなぎ』ですが、これは、丑の日に「う」のつく食べ物を食べると、夏に負けないという言い伝えがあるためです。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて、無病息災を願う風習があります。



土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2025年の夏の土用は、7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月19日と7月31日の2回です。



- 「こんだて」
- ・むぎいりごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・あじのわふうマリネ
- ・おひたし
- ・みそしる
- ・なっとう

7/9 (水)



なっとうについてたくさん学べましたね！

おいしい納豆ができるまで

納豆菌は、生きたまま腸にたどりつくと！

納豆を食べると、成長を促す作用をもつビタミンB2がとれるよ！

納豆イイズ 納豆はいつからできている？

- レンズ豆
- 大豆

あづま食品さんから宇都宮市産の大豆を使用した納豆を提供していただきました！(^)!



## 夏の食べもの 3択クイズ

Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？

- ① 土の上
- ② 土の中
- ③ 水の中

Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？

- ① 脳のエネルギーになる
- ② 体を温める
- ③ 肌をきれいにする

Q3 つぎのうち、オクラの花はどれ？

- ①
- ②
- ③



こたえは前のページにあります。