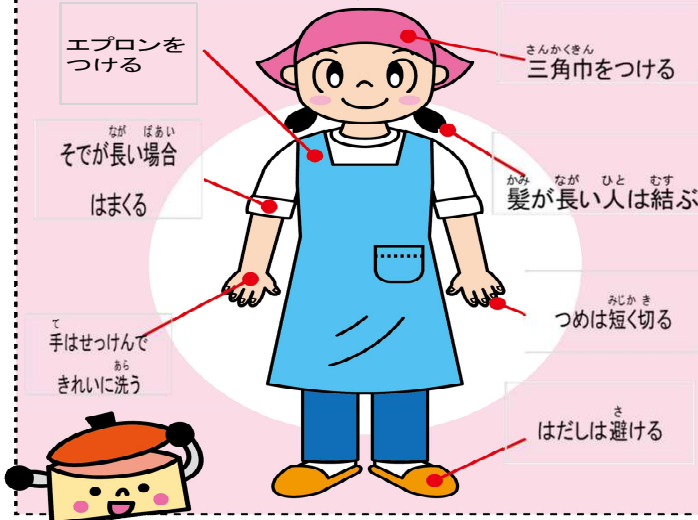


料理に挑戦してみませんか？



夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの方と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？料理を作る際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。

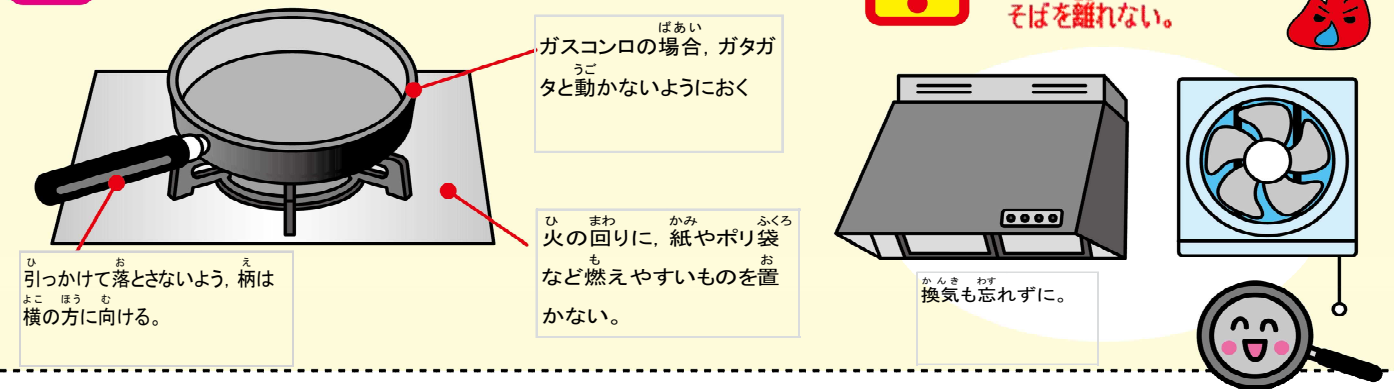
身じたくを整える



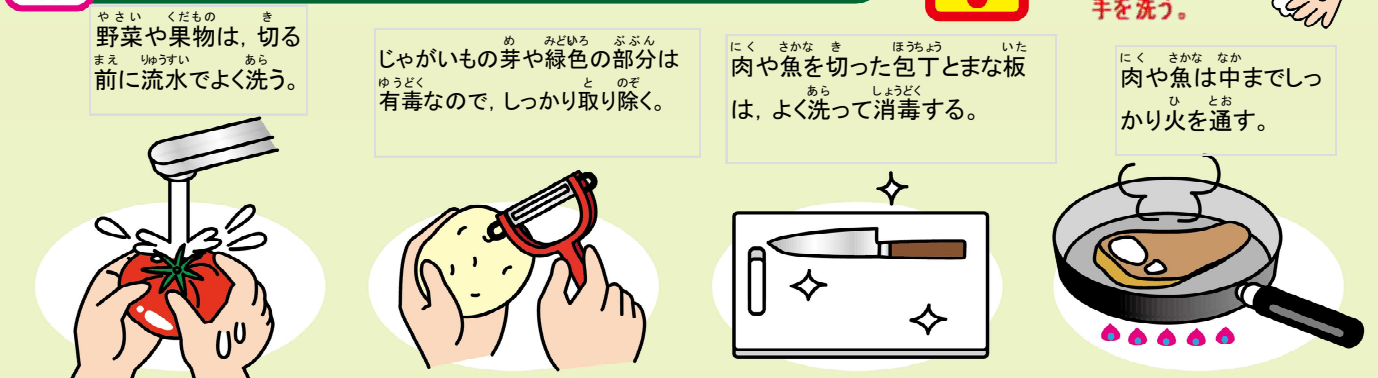
包丁の持ち方・使い方



鍋やフライパンの置き方・扱い方



食中毒を防ぐために気をつけること





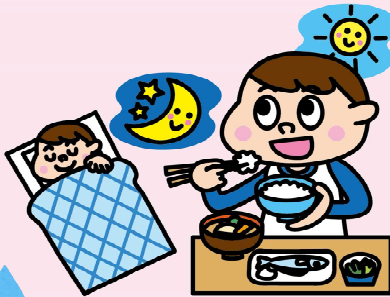
熱中症を防ぐ食生活のポイント



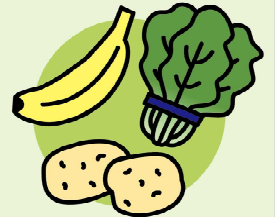
はやね はやお あさ かなら た
早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう。

おお ふく やさい くだもの せっくふてき
カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう。

すいみんふそく あさ
睡眠不足や朝ごはん
抜きでは、熱中症の
リスクが高まりま
す。



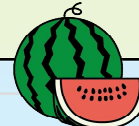
みず と
カリウムは水に溶けやすいの
で、加熱する場合は、みそ汁
やスープがおすすめです。



いちどのりょう いっぱいてい
一度に飲む量はコップ一杯程
度が目安です。



けいこうほすい
スポーツドリンクや経口補水
液を利用しましょう。



のどが渴いていなくても、こまめに水や麦茶をのみましょう。

あせ 汗をたくさんかいた時には水分と一緒に塩分もとりましょう。

おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものだけでなく、食事で摂りきれない栄養素を補う役割があります。一方で食べ過ぎは、肥満や生活習慣病の原因になります。自分のおやつの摂り方を振り返るとともに、上手な摂り方を確認してみましょう。



★時間を決めて食べる

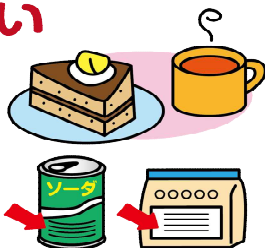


3回の食事をきち
んと食べられるよ
う、時間を考えて
食べましょう。



★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、
量を決めて食べるようにし、
お菓子や飲み物は栄養成分表
を確認しましょう。



おやつのエネルギー量を見てみよう!

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」

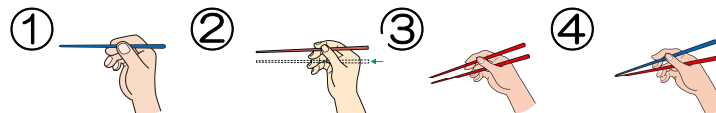
シュークリーム 1個 (70g) 148kcal 	アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal 	サブレ 1枚 (30g) 138kcal 	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal
みたらし団子 1本 (55g) 107kcal 	カステラ 1切れ (50g) 157kcal 	しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal 	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal
カップラーメン 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal /食塩相当量 2.5g 	チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal /食塩相当量 1.0g 	フランクフルト 1本 (80g) 236kcal /食塩相当量 1.5g 	コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように! 飲み物のエネルギーも考えましょう。

おすすめのおやつ



絵で見て確認しよう
正しいはしの持ち方



正しく持てますか?
夏休みに練習しましょう!