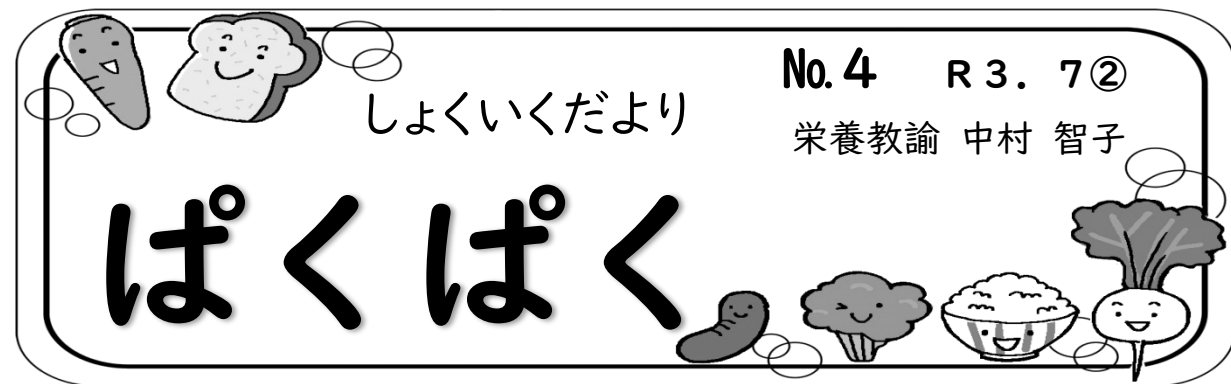




夏休み中も規則正しい食生活を！

夏休み中は、生活リズムが乱れがちです。夏を元気にすごすためには、まず、早起きをして朝食をしっかり食べましょう。だいたい決まった時間に1日3回の食事を栄養バランスよく食べることが大切です。次の日に早起きできるように、夜は早く寝ましょう。

朝食づくりにチャレンジ！

6月に、5年生は ゆで野菜サラダ、6年生は朝食づくりを想定した、スクランブルエッグというどりいための調理実習をしました。

学習したことを活かして、夏休み中にぜひ、家族の朝食づくりにチャレンジしてみてください。

<5年生>



じもと わかまつく と しゅん やさい
地元、若松区で採れる旬の野菜のじゃがいも、とうもろこし、きゅうりを使いました。
て 手づくりドレッシングはもちろん、じもと
れた新鮮な野菜は、野菜自体が美味しい!!

<6年生>

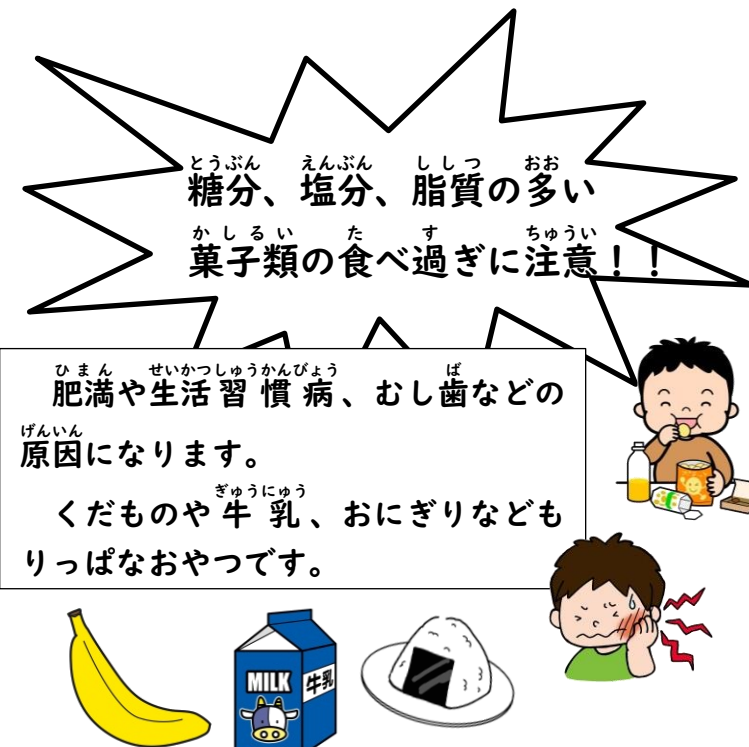
「短時間で準備できる」、「栄養バランスのよい<黄(エネルギーのもとになる)、赤(体をつくる)、緑(体の調子をととの整える)>のはたらきをする食品をそろえる」朝食づくりについて学習しました。



おやつ(間食)について

夏休み中はいつもに比べておやつを食べる機会が増えると思います。

おやつ(間食)は、本来1日3回の食事だけでは不足してしまう栄養素を補うための補助的な食事のことです。1日3食、きちんと栄養のバランスを考えて食べていれば、必ずしもおやつを食べる必要はありません。しかし、おやつを食べる楽しみが生活にゆとりを与えたり、気分転換になったりもするので、食べるときは適量を守って、1日3回の食事に影響しないようにしましょう。



1日に食べてもよいおやつのエネルギー量

	1日に必要なエネルギー量	おやつで食べてもよいエネルギー量
低学年	約1600kcal	約160kcal
中学年	約2000kcal	約200kcal
高学年	約2300kcal	約230kcal
中学生	約2500kcal	約250kcal

おやつを食べる場合は、1日に必要なエネルギー量の約10%までに抑えましょう。左の表を参考にして、自分に合った適量を知りましょう。市販の菓子類には、栄養成分の表示があります。表示を見て、自分の



※数値はあくまでも目安です。

適量をお皿に取り分けるなどの工夫をして、食べすぎないように気をつけましょう。

