

8月食育だより

【今月の目標】
夏休みを元気に過ごそう！

令和2年8月 小学生用

待ちに待った夏休みです。暑い夏を元気に過ごすために、おやつを上手にとりましょう。

おやつの上手なとり方 4カ条



1 食べ過ぎない

食事が食べられなくな
るように、自分に合った量を
考えましょう。

2 時間を決める

ダラダラ食べたり飲んだり
していると、虫歯になりやす
くなります。食べたら必ず歯
をみがきましょう。

3 食べる量を決める

目安は1日200kcal以内。
お皿に移してから食べると、
食べ過ぎを防げます。

4 楽しく食べる

家族や友達と楽しく食べる事
は心の栄養になりますね。
距離を保つこと、大声にならな
いように注意しましょう。

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | A | | 4 | B |
| | | 3 | C | い |
| だ | | | | 5 |
| | | | | さ |
| 2 | し | | く | D |

タテのカギ

- たまねぎを切ると出てくるよ。
- 体を動かす授業。
- あさり、ほたて、さざえなどの総称。
- 8月31日は何の日？

ヨコのカギ

- 待ちに待った〇〇休み。
- 計画的に取り組んで、充実した夏
休みにしよう。
- めでたい時に食べる魚。
- つるは千年〇〇は万年。

【こたえ】

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| い | た | > | ゆ | う |
| き | | い | | |
| や | | い | | た |
| | い | た | | か |
| ゆ | う | | く | な |

ABCDの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A □ B □ C □ D □ **もののとりすぎに注意**