



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

7月も後半に入り、いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをご紹介します。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜更かししたりせず、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てみましょう。



栄養士が考えた「簡単朝ごはんレシピ」が掲載されています。普段の朝ごはんの参考にしてみてください♪



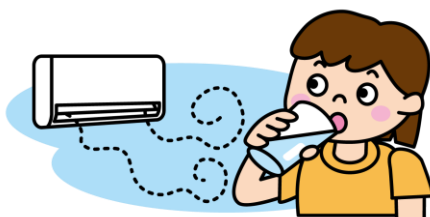
山梨県・朝ごはんレシピ

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆3回の食事が食べられなくなるよう、時間を決めて食べましょう。また、200Kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにしましょう。



◆胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になるので、冷たいものを取り過ぎないようにしましょう。



◆おやつは、食事の1つと考え、カルシウムやビタミン、食物せんいなど不足しがちな栄養素を補うようにしましょう。



4

「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!



給食がない夏休み、お家での食事の回数も多くなります。そこで、下の絵は、食事のお手伝いについて、すぐにできそうなレベル1から、料理に挑戦することができるレベル3までまとめました。お家の人と相談をして、自分に合ったレベルからお手伝いをしてみませんか。

レベル1

毎日できるかんたんなお手伝い。気づいたら動こう!



テーブルをきれいにする



おはしや料理をならべる



食器洗いなどの後片づけ

レベル2

何回もお手伝いすることで、うまくコツがつかめるよ!



野菜の皮むき、豆のさやむきなどの下ごしらえ



ごはんをよそう



料理を盛りつける

レベル3

料理作りのお手伝いをすると、できることが増えて楽しいよ!



米を洗い、ごはんをたく



野菜などを切る



火を使った調理