

しよく いく

食育だよっ月



れいわ ねんど がっこう
令和3年度7月号

あいち けんりつおがさきまろうがっこう
愛知県立岡崎聾学校

1学期もあとわずかとなり、いよいよ、夏休みが始まります。学校が休みになると夜更かしや朝寝坊をして朝食を抜いたり、おやつを食べ過ぎたりと、食生活が乱れやすくなります。規則正しい生活をきちんとした食事、夏休みを過ごしましょう。



こんげつ ぶく ひょう
今月の目標

なつ しよくせいかつ かんが
夏の食生活を考えよう

なつ しよくせいかつ き
夏バテをしないよう、食生活を気をつけましょう

いちにち しよく た
1日3食きちんと食べよう



夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。食事は、1日のエネルギーのもとなので、食事の回数が減ると栄養不足になり、夏バテしやすくなってしまいます。朝・昼・夕の食事時間を決めて、毎日しっかり食べましょう。

つめ た
冷たいものの食べすぎや飲みすぎに注意する



冷たいものを食べすぎたり、飲みすぎたりすると、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になります。夏の水分補給は大切ですが、普段は糖分の入っていない水や麦茶を飲みましょう。

ビタミンA・B・Cをしっかりとろう



給食のない夏は、野菜を食べる量が少なくなりやすいです。体の抵抗力を高めるビタミンAと、暑さのストレスに体が負けないようにするためのビタミンCをしっかりとりましょう。

りょうり ちようせん
料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、夏野菜を使って、ぜひ親子で料理に挑戦してみてください。

りょうり はじ まえ
料理を始める前にすること



髪が長い人は結びましょう。
エプロンや三角巾を身につけましょう。
爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。



レベル1
は やさい て
葉野菜を手でちぎる

レベル2
たまご わ
卵を割る
お米を洗う

レベル3
かわ
ピーラーで皮をむく

レベル4
ほうちよう やさい き
包丁で野菜を切る

レベル5
ひ つか ちようり
火を使って調理する

※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒に行ってください。