



いただきます!



夏休み号

令和7年7月16日

小平市立小平第十三小学校

栄養士 古田 香織

間もなく、夏休みが始まります。暑さに負けず、元気に過ごすためには、バランスの良い食事や適切な水分補給、規則正しい生活、運動などが大切です。健康第一で、夏休みを楽しみましょう。



夏の元気ポイント



早寝・早起き・朝ごはん

夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えましょう！
まずは早起きをして、朝ごはんを食べ、元気に一日のスタートを切りましょう。
夜はいつも通り早く寝ましょう。



上手な水分補給

熱中症の予防のためにも、水分補給は大切です。のどが渇いたと感じる前から、室内にいる時でも、こまめに水分をとりましょう。



間食は、時間と量を決める

テレビ見ながら、ゲームをしながら、などの「ながら食べ」に注意しましょう。だらだらと食べ続けると、満足感が得られないため、食べ過ぎになりがちです。また、虫歯にもなりやすくなるため、時間と量を決めて、食べ終わったら歯磨きをしましょう。



清涼飲料水の摂りすぎに、気を付けよう



私たちの体の65～70%は、水分です。体重の2%の水分が失われると、体温の上昇が始まります。そのため、水分補給はとても大切です。しかし、甘い清涼飲料水やスポーツ飲料を水代わりに飲むと、糖分の摂りすぎになります。冷たさや炭酸は、甘みを感じにくくするため、気を付けましょう。また、人工甘味料が入った飲料は、エネルギーを控えられる一方、お腹がゆるくなるなど、体に影響がでる場合もあるため、摂りすぎには注意が必要です。日頃の水分補給は、水やお茶にしましょう。

さらに、給食が無い夏休みは、カルシウムが不足しがちです。朝食やおやつの時など、牛乳を忘れずに飲むようにしましょう。



約55g

約34g

約57g

500mlペットボトルに含まれる砂糖

時間に余裕のある夏休みには、家族で料理に挑戦してみませんか？小平市公式ホームページの「給食レシピでうちごはん」を参考に、楽しいクッキングタイムにしてください。

給食レシピでうちごはん

給食レシピで
うちごはん
QRコード



さいご
最後の
いっしゅうかん
1週間

夏休み生活チェック表

せいかつ
生活リズムを
ととの
整えましょう！

できたらマークに色をぬりましょう。2学期になったら、担任の先生を通して栄養士に提出しましょう。

ねん
年

くみ
組

なまえ
名前

チャレンジする日 (曜日)		8/25 (月)	8/26 (火)	8/27 (水)	8/28 (木)	8/29 (金)	8/30 (土)	8/31 (日)
まえの日は、早く寝ましたか？								
けさは、早く起きましたか？								
あさ朝ごはんを食べましたか？								
まいしよく 毎食、 やさいを 食べ ましたか？	あさ朝ごはん							
	ひる昼ごはん							
	ゆう夕ごはん							
うんちは出ましたか？								
からだを動かしましたか？								

☆食育チャレンジ！やってみよう！！

	やった日	お家の人のサイン
☆主食・主菜・副菜に気を付けて、栄養バランスを意識して食べる。		
☆食事作りを手伝う。食事の後は、みんなの分の食器洗いをする。		
☆おはしを正しく持って、食事をする。		
☆苦手で、これまで食べていなかったものも、一口チャレンジする。		

※安全に気を付けて、チャレンジしましょう。お家の方と一緒にチャレンジしましょう。

あなたがチャレンジしてみた感想は？

お家の人から

栄養士から