



茨木市立中条小学校 栄養教諭
発行日：2023 年 7 月 13 日

もうすぐ夏休みですね。暑い夏を元気にすごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」などの規則正しい生活習慣や水分補給が大切です。
「夏休みのすごし方のポイント」を参考にして、元気にすごしましょう。



★夏休みのすごし方のポイント★

1. 早寝・早起きをする

夏休みも生活リズムが乱れないように
早寝・早起きをしましょう。

2. 朝ごはんを食べる

朝ごはんは1日の元気の源です。

しっかり食べましょう。

3. 冷たい食べ物や飲み物を取りすぎない

冷たいものばかりとると、胃や腸が弱り
食欲が出にくくなります。

4. 栄養バランスのよい食事をとる

朝・昼・夕食を欠かさず食べ、バランス
のよい食事を心がけましょう。

1. 早寝・早起きをする



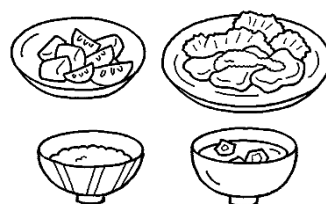
2. 朝ごはんを食べる



3. 冷たい食べ物や 飲み物を取りすぎない



4. 栄養バランスのよい 食事をとる



ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症に注意！！ すいぶん じょうず
水分を上手にとりましょう

★のどがかわく前に水分をとろう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。
のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

★水やお茶で水分をとろう！

ジュースやスポーツドリンクなどは飲みすぎると砂糖のとりすぎになることがあるので、飲む量に気をつけましょう。





つめのもの 冷たい飲み物・アイスクリームの ちゅうい とりすぎに注意しよう！

たんさんいんりょう 炭酸飲料 サイダー 1本あたり 約54g	かじついんりょう 果実飲料 1本あたり 約51g	アイスクリーム アイスバニラ 1個あたり 約19g	こおりがし 氷菓子 1個あたり 約17g
---	--	--	--

あつ なつ、つめのものやアイスクリームをとる機会が増えます。しかし、たんさんいんりょうや果実飲料、アイスクリームや氷菓子などには糖分（さとうなど）が多く含まれていて、とりすぎるとひまんとうようびょう、むし歯などの原因になります。糖分をとり過ぎないように、飲む時間や食べる時間を決めて、量や回数に注意しましょう！

7月の給食でも出た「えび入りナシゴレン」は、とても好評でした。食欲がない日にも、ごはんにかけておいしく食べられます。えびの代わりにいかを入れたり、夏野菜のとうもろこしやナスを加えてもいいですね。夏休みにぜひ作ってみてくださいね！

《えび入りナシゴレン》

★材料（4人分）

むきえび…60g	オイスターソース…4g
酒…2ml	さとう…2g
鶏もも肉…80g	濃口しょうゆ…4ml
にんにく…0.4g	ナンプラー…2g
たま玉ねぎ…100g	豆板醤…0.2g
にんじん…40g	油…2g
ピーマン…20g	

★作り方

1. えびは洗い、酒炒りし、別の容器に取り出す。
2. 鍋を熱し、油を入れ鶏肉・にんにくを炒める。
3. 火がとおったら玉ねぎ・にんじんを加えて炒める。
4. 1のえび・ピーマンを入れて調味し、仕上げる。

家族の昼ごはんをつくらう



えびアレルギーで食べられない人は、えびの代わりに鶏肉を多めに入れるなど、工夫してみてくださいね！

