

## 夏休みが始まります！

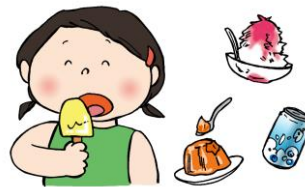
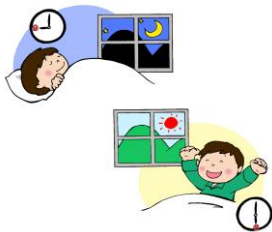


来週から、子ども達が楽しみにしている夏休みが始まります。夏休みに入って学校が休みになると、子どもたちの食生活が乱れがちになります。特に、夜更かしをして朝起きるのが遅くなると、朝食をとる時間がなくなります。昼食と夕食だけの1日2食では、食事回数が少なくなることによって栄養不足になったり、逆に1回でたくさん食べ過ぎて栄養過剰になったりします。

毎日楽しく過ごすために、栄養バランスのよい食事を心がけ、休み中も**1日3食のリズム**を守るよう気をつけていただければと思います。

## 《夏休みを元気に過ごすための4つの約束》

1. 早寝、早起きを心がけましょう。
2. 1日3食をきちんと食べましょう。
3. 冷たい物の食べ過ぎに注意しましょう。
4. こまめに水分補給をしましょう。



## 横尾っ子の早寝・早起き・朝ごはん ～ありがとうございました！～

朝ごはんカードの取組では、ご協力ありがとうございました。朝ごはんの準備に加えて、取組後の子ども達に向けての温かいコメントは、子ども達の「朝ごはん、きちんと食べるぞ！」というやる気につながったことと思います。回収状況から、

1週間、毎日朝ごはんを食べた人の割合：94%

という結果でした。“朝ごはんを食べて、元気に学校に登校し、**心をみがき、体をきたえる横尾っ子**”を目標に、**100%**を目指したいところです。引き続き、ご家庭での早寝・早起き・朝ごはんの徹底をよろしくお願いします。

※裏面に、おうちの人からのコメントをいくつか紹介しています。共感できるコメントがあったり、朝ごはんの工夫が見られたりととても興味深かったです。参考にいただければ幸いです。

## 今月の食育の日 19日 夏野菜カレー

給食の夏野菜カレーには、**かぼちゃ、なす、ピーマン、トマト**などの夏野菜が入っています。野菜が苦手な子どもも、大好きなカレーに入ると、食欲がわき、もりもり食べてくれます。毎回人気のメニューです。夏野菜には水分が多く含まれていて、夏の水分補給に適し、**体を冷やす効果**もあります。

ご家庭でも、食事の中でぜひ取り入れていただきたいと思います。



## < “早寝・早起き・朝ごはん” って大切ですね！ >

- 朝から食べると健康で安心して送り出せます。朝ごはんは大切ですね。
- 寝る時間が早いので、毎朝「おなか、へった〜」と起きています。朝から食欲旺盛すぎて、うらやましい程です。
- 朝、早く起きると気持ち良く朝ごはんが食べられるので、自分で朝早く起きる習慣を身につけようね。
- あと10分早起きするともう少しゆっくり食べられると思います。頑張って。
- 朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にすごそう！脳には毎日たくさんの情報が入ってくるから、早く寝て、心も体も休ませよう！
- 朝ごはんは毎日食べていますが、もう少し早く起きて、よゆうを持って行動してほしいです。

## < 朝ごはんの内容について >

- 主食以外をなかなか食べないので、今後は、もう少し早く寝るようにし、沢山食べられるようにしたいと思います。
- 時間によゆうがある時はしっかり食べられましたね。野菜が少なかったので、お母さんも工夫するね。
- 早く起きる事で、ゆっくりと朝食が摂れていたと思います。平日はパンを主食に、休日にご飯メインで取組み、牛乳や汁物、副食になる物をそえてバランスよく食事しました。
- おかず、果物としっかり食べました。主食ももう少し食べられたらもっといいね。

## < 高学年になると、すごい！ >

- 朝は自分でサンドイッチにして食べているので、しっかり食べられていると思います。
- 毎日、しっかり食べていました。週末は自分で作って食べているので助かります。

## < 毎日の朝ごはん作り、ありがとうございます！ >

- 毎朝のことですが、何を作ろうかと悩みます。たくさん食べ、元気に登校してくれるので、これからも工夫して、おいしい朝食を作りたいです。
- 高学年になり、朝からの食欲が増してきました。バランスと量を考え、朝ごはんを食べさせたいと思います。

毎日朝ごはんを食べてはいるけれど、もう少し早く起きて、ゆっくり食べてほしいという声が多く見られました。時間がなくて、よくかまずに食べると、栄養の消化・吸収もうまくなります。早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを大切にしていきたいです。

朝ごはんの内容については、ごはんやパンなどの主食に加えて、たまご、ハムやベーコンなどの肉類を使ったおかず、野菜を使ったおかず（汁物でもOK）、他にも果物や牛乳などを組み合わせるとバランスの良い朝ごはんになります。

これからも早寝・早起き・朝ごはんへのご協力をよろしくお願いします。

