



よく い く

食育だより



夏休みに家族の食卓をつくってみよう！

家族の食事づくりでは、献立を決めて、買い物、調理、片づけまでを行います。献立を決める時は、旬の食材を取り入れたり、家族のみんなに食べたいものを聞いたりすると、喜んでもらえます。

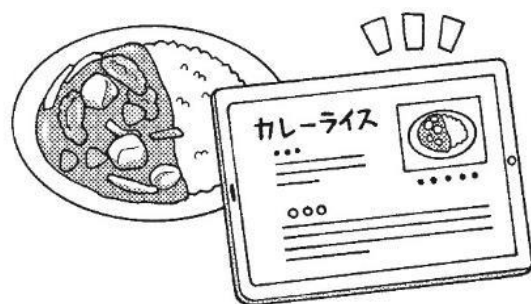


食事づくりの手順

- ①計画
献立を考え、材料や分量、つくり方を調べます。
- ②食品の準備
家にある食品を確認して、足りないものを買います。食べ切れる量を買ひ、食品ロスを防ぎます。
- ③調理
衛生と安全に注意して調理を行います。
- ④会食
食卓の準備をして、みんなで食べます。
- ⑤片づけ
環境に配慮して片づけをします。
- ⑥ふり回り
料理のできばえや、食べた人の感想、計画どおりにできたかをふりまわしましょう。

つくったら自由研究にまとめて

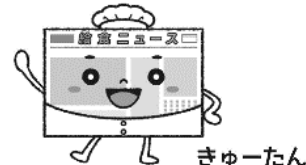
料理をつくったら、つくり方や工夫したところ、料理の写真などをまとめてみましょう。家族からの感想なども書いて、夏休みの自由研究にするのもよいですね。



家庭の仕事をやってみよう

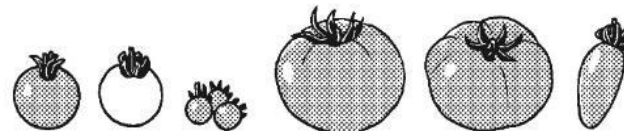
- ・ 買い物をする
- ・ 食事の後片づけ
- ・ ごみを分別する
- ・ 食器を並べる

ほかにはどんな仕事があるかな？



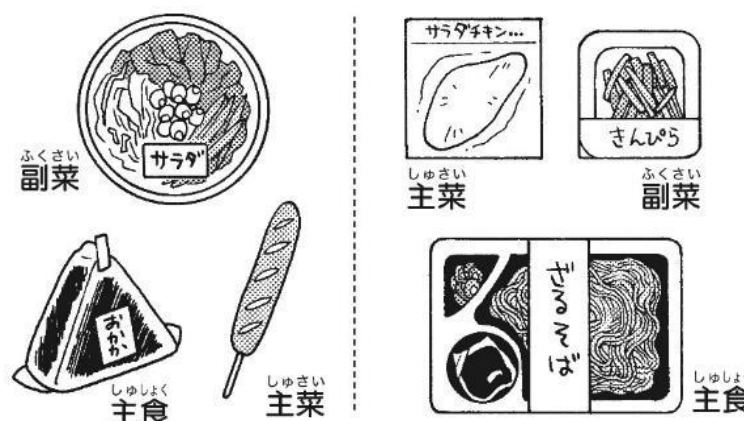
色も形も いろいろなトマト

夏が旬のトマトには、赤くて丸いものだけではなく、オレンジ色・黄色・緑色のものや、細長い形や大きなもの、小さなものなど、さまざまな種類があります。スーパーなどで、いろいろなトマトを見くらべて、味わってみてください。



コンビニ食をバランスよく！

食事を買う時は、好きなものだけではなく、組み合わせを考えてみましょう。主食（おにぎりやパン、めん類など）、主菜（サラダチキンなど）、副菜（サラダなど）がそろるように組み合わせると、バランスのよい食事になります。



夏休みも生活リズム



©少年写真新聞社2025

しっかりとろう 睡眠

睡眠は、体を休め、成長を助ける大切な時間です。小学生は9～12時間、中学生は8～10時間の睡眠が推奨されています。夏休みは生活リズムが乱れがちですが、早起き早寝を心がけ、睡眠時間を確保することが大切です。