

令和7年7月7日

保護者のみなさまへ

日田市立高瀬小学校

企画部担当副会長 尾形 和也

佐藤 希美

## 夏休み「親子クッキング」について

日頃より、育友会活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

梅雨が明け本格的に暑くなってきました。もうすぐ子ども達の楽しい夏休みが始まります。

しかし、夏休みは生活のリズムが乱れやすくなり、暑さや夜更かし等により食欲が低下する子もいるのではないかでしょうか。体に必要な栄養が不足すると免疫力低下にもつながります。

そこで夏バテ予防の食生活を心がけ、免疫力アップで日田の暑い夏を親子で乗り切りましょう。企画部として、夏休み「親子クッキング」を企画しましたので、楽しく料理や食事をして夏バテ予防につなげてください。

また、食欲が低下してしまったときどんなものであれば食欲が湧くのか、何を食べたいか子ども達と一緒に考えてみてください。

### 【夏の食事のポイント】

- ・ビタミンB群をとる（豚肉やきのこ類）
- ・三食バランスよく食べる（主食・主菜・副菜がそろうとよいですね）
- ・水分補給は糖分のないものを選ぶ（ミネラル補給ができる麦茶がおすすめです）
- ・冷たいものを取りすぎない（アイスクリームや冷たいジュースなど）

### ～夏休み「親子クッキング」の内容～

- ・親子でお料理する、夏野菜や夏バテ予防につながる食材について話をする。  
夏に必要な栄養素、スタミナ料理、デザートの紹介など何でもよいです。
- ・夏バテしてしまったときの為に食べやすい食材や料理について話をする。
- ・別途配付した記録用紙に、家族でやったこと、調べたことを記入し（、お料理の写真を貼ったり、絵を描いたりしてみてください。）、2学期の始業式の日に担任の先生に提出してください。

※低学年のお子さんは、保護者の方が一緒に別紙の記入などをしてください。

※感想は、お子さんだけでなく、ぜひ保護者の方も書いてください。

※2学期の夏休みの作品展で作品をご覧いただく機会を設けたいと思います。

お忙しいと思いますが、ご協力よろしくお願い致します。