



# 7月給食だより

兵庫教育大学附属学校



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしましょう。

## 夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★塾などで夕食が遅くなる場合は2回に分けて食べるなどの工夫を。



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける……



★夏野菜など旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいた時には塩分も一緒にとりましょう。

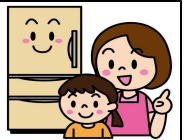
野菜レンジャー参上

夏野菜をたくさん食べて 暑さに負けず元気にすごしましょう!

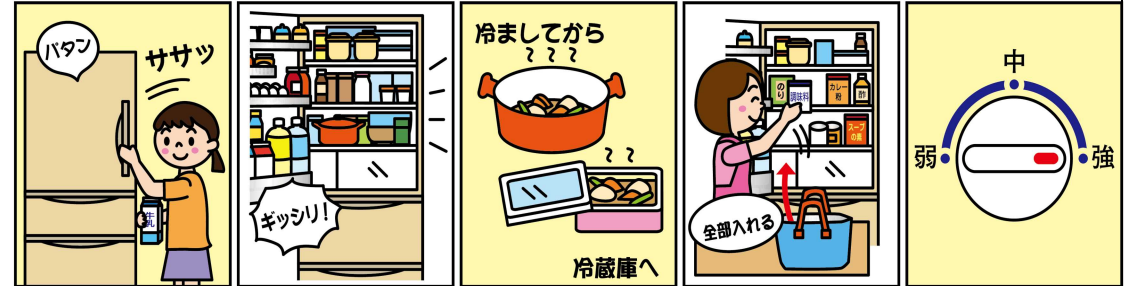


## エコを意識して上手に使う！ 冷蔵庫クイズ

地球に優しいエコを意識して、冷蔵庫の使い方を考えるクイズです。

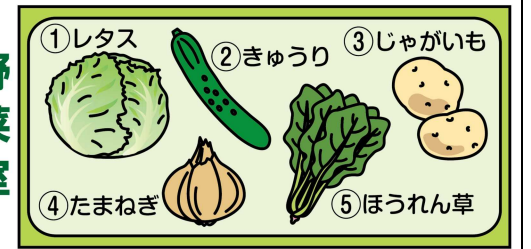
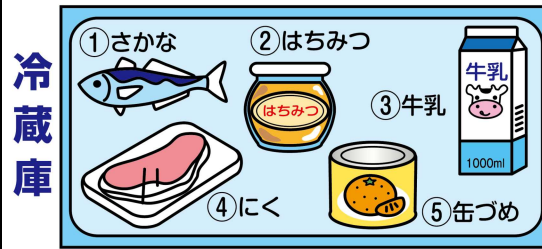


Q1 なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)

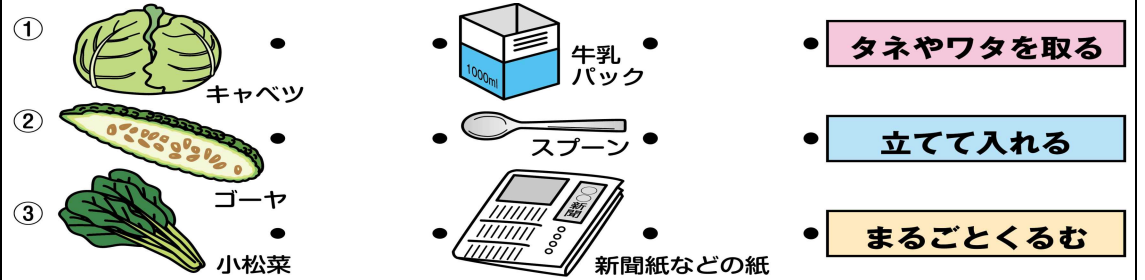


① とびらの開け閉め ② 食品はなるべく ③ 温かいものは冷ましてから ④ 食品はとりあえず ⑤ 冷蔵庫内の温度は

Q2 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方がよいものがそれぞれ2つずつあります。○で囲みましょう。



Q3 野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線をつないでみよう!



栄養教諭のひとりごと... 夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。お家の人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか? ...

こたえ Q1=①③ (②...物をつめ込みすぎないようにする/④...冷蔵しなくてもよい食品がある/⑤...適切な温度を設定する) Q2=冷蔵庫②⑤ (はちみつは寒さで結晶化する/缶づめは常温で保存できる)・野菜室③④ (いも類やたまねぎ、かぼちゃなどは、日の当たらない涼しい所に置くとよい) Q3=①キャベツ-新聞紙などの紙-まるごとくるむ ②ゴーヤ-スプーン-タネやワタを取る (ワタに水分が多く、傷みやすいので取り除き、切り口をラップで包んで保存するとよい) ③小松菜-牛乳パック-立てて入れる (葉物類は、傷んだ葉を取り除いて立てて保存するとよい)