

7月 給食だより

R6. 7
宇城市
学校給食センター

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毎日元気に過ごしましょう。

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

①朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★特に朝ごはんはしっかり食べましょう。

★おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。
市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分の取り過ぎに気を付けましょう。



②主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食べ物を食事に取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



③早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜更かしや夜遅くに食べることは控えましょう。

④冷たい物の取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。

⑤こまめな水分補給を心がける

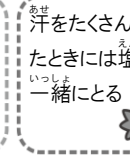


水分補給のポイント

のどが渇いたかんと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒に取る



夏の行事と行事

夏真っ盛りの7～8月には、御節句の一つである「七夕」やうなぎを食べる風習のある「土用の丑」、御先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。

| 7/7 七夕 | 7/24 と 8/5 土用の丑 |
|---|--|
| 彦星と織姫が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。 | 立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことで、今年は2日間あります。暑さが厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや「う」のつく食べ物を食べて、健康を願う風習があります。 |
| | |

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。みなさんと一緒に普段の冷蔵庫の使い方を振り返ってみましょう。



Q1 なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものはどれでしょう。

| | | | |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <p>① 扉の開閉は素早く行う</p> | <p>② 食品はなるべくすき間なくつめる</p> | <p>③ 温かいものは冷ましてから入れる</p> | <p>④ 食品はとりあえず全部入れておく</p> |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

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ほうが良いものがあります。それはどれでしょう。

冷蔵庫

① さかな (魚)

② はちみつ (蜂蜜)

③ 牛乳 (1000ml)

④ にく (肉)

⑤ 缶づめ (缶詰)

野菜室

① レタス

② きゅうり

③ じゃがいも

④ たまねぎ

⑤ ほうれん草