



# 7月給食だより

兵庫教育大学附属学校

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活に気をつけましょう！



## 1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。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。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。



## コンビニで購入する場合(例)



## 栄養のバランスを考えよう！

昼ご飯を自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

<b>主食</b>	+	<b>主菜</b>	+	<b>副菜</b>	+	<b>果物・乳製品</b>
主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		

## カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

**カルシウムを多く含む食品**

牛乳・乳製品	大豆・大豆製品	切り干し大根
小松菜などの青菜	小魚	ごま
		干しエビ

## 食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、食事のお手伝いや料理に挑戦しましょう。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。



### お手伝い例

 買い物に行く	 食器の準備・後片付け	 野菜を洗う・皮をむく	 ご飯を炊く	 料理を盛り付ける
------------	----------------	----------------	-----------	--------------

# つれるかな？ 夏に美味しいお魚クイズ

海の中に、夏に美味しい5種類の魚が泳いでいます。

つり人は、それぞれどんな魚をつりたいのかな？

ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を線でつないで、つってみよう。

**Q1**

体「げいご(ぜんご)」というかたいうろこがあるよ。日本では昔からさまざまな料理で食べられていて、干物にしてもおいしく食べられる。

**Q2**

たくさんの群れで泳ぐことで、敵から身を守っているよ。つり上げるとすぐに弱って腐りやすいので、漢字では、魚へんに「弱(よわい)」と書くんだ。身がやわらかくて、調理がしやすいよ。

**Q3**

岸に近い海にいて、「海の女王」とも呼ばれる、つり人に人気の魚だよ。真っ白な身で上品な味、天ぷらや刺し身にするのにおいしいよ。

**Q4**

成長するにつれて名前が変わる「出世魚」だけど、地域によっても名前が違う。和食にも洋食にも合う白身魚で、脂肪が少なく低カロリーだよ。

**Q5**

細長い体型をしていて、うろこがなくヌルヌルしている。多くは浅い海底にいるよ。天ぷらやかば焼きなどにするとおいしい。

キス

アジ

イワシ

スズキ

アナゴ

## 給食調理場を探検してみよう



肉を炒める たまねぎを入れる かぼちゃを蒸す ご飯が炊けたよ カレーのできあがり  
こたえ Q1-アジ Q2-イワシ Q3-キス Q4-スズキ Q5-アナゴ

