

令和6年



7月給食だより

兵庫教育大学附属学校



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



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

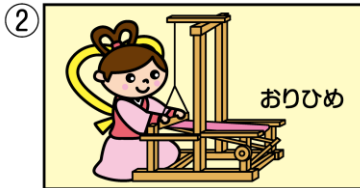
夏野菜をたくさん食べて 暑さに負けず元気にすごしましょう!



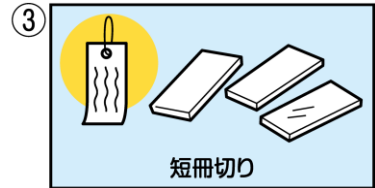
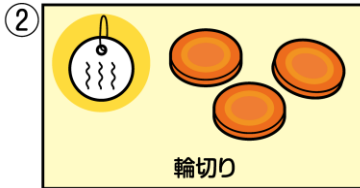
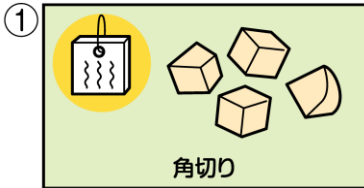
七夕 3 択 クイズ



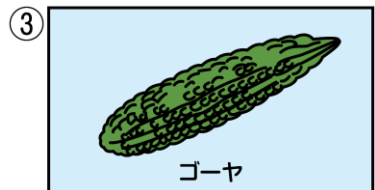
Q 1 年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、彦星とだれでしょう？



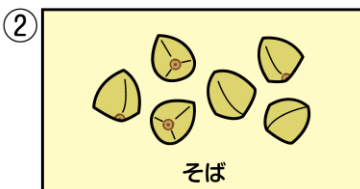
Q 2 笹の葉につるす願いごとを書く紙と同じ切り方はどれでしょう？



Q 3 セタの料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう？



Q 4 天の川や糸に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょう？



Q 5 そうめんを使った、愛媛県の郷土料理はどれでしょう？



栄養教諭のひとりごと...

先日、6年生が家庭科で野菜炒めの調理実習をしました。みんなで協力し、美味しい三色野菜炒めができあがりました。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？そして、2学期には、心も体も大きくなったみなさんに会えるのを楽しみにしていますよ。早寝・早起き・朝ごはん、いろいろなことにチャレンジだ！！



おすすめの本～給食室～
石川県「輪島朝市」の活気ある風景を描いた1980年刊行の復刊です。



こたえ Q 1 = ② Q 2 = ③ Q 3 = ② Q 4 = ① (小麦粉と水、塩などで作る)
Q 5 = ③ (愛媛県など瀬戸内海沿岸地域で、お祝いの時に食べられている。①は香川県や石川県、三重県など、②は鹿児島県の郷土料理)

