

令和7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……



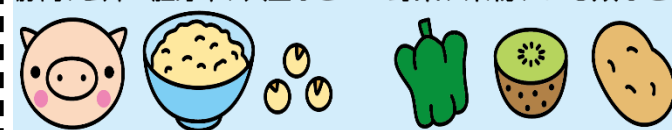
★夏野菜など旬の食材を取り入れましょう。

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



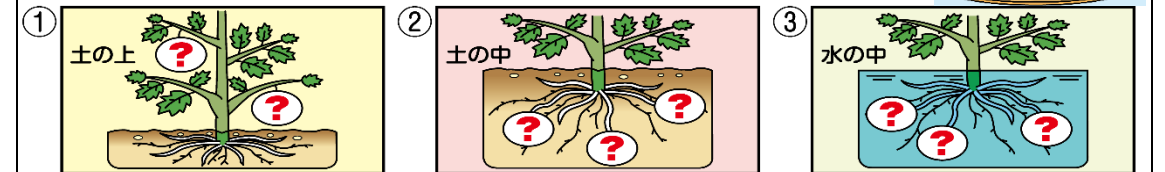
こまめに水分を!

熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。



夏の食べもの3択クイズ

Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ?



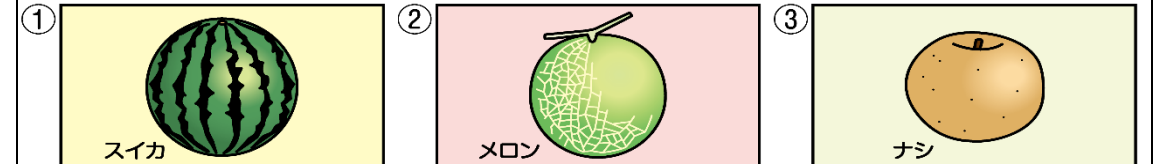
Q2 トマトの赤い色に含まれるリコピンは、どんな働きをする?



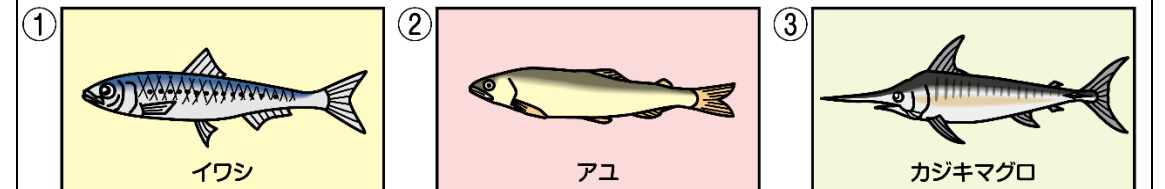
Q3 次のうち、オクラの花はどれ?



Q4 夏に美味しい、漢字で「西瓜」と書く果物は?



Q5 夏が旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ?



栄養教諭のひとりごと…

5月末に、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?

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!!

こたえ Q1=① Q2=③ [病気の予防にも役立つ働きがある]

Q3=② [①…なす ③…きゅうり] Q4=① [②は「甜瓜」、

③は「梨」と書く] Q5=② [①と③は海にすむ魚]

