

きゅうしょくだより

令和3(2021)年度
NO.4 7.9
藤白台小学校

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さになれておらず、マスクをしていると健康な人でも熱中症になりやすいです。食事や睡眠をしっかりとって体調を整え、暑い夏を乗り切ってください。

夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜は、夏の日差しをたっぷりあびているので、ビタミンやミネラルがたくさん含まれています。また水分をたくさん含んでいるため、体温を下げる効果があるので、夏バテの予防にもなります。

給食に使われている夏野菜



オクラ・とうがん 7日：たなばたにゅうめん

トマト 8日：卵とトマトのスープ

かぼちゃ 9日：かぼちゃのみそしる
14日：かぼちゃクリームスープ

きゅうり 14日：きゅうりのサラダ

なす・ズッキーニ 19日：夏野菜の米粉カレーライス

ウラに夏野菜クイズがあります。チャレンジしよう！



行事食 七夕「そうめん」

関西では、むかしから七夕の日に、天の川に見立てた「そうめん」を食べる習慣があります。織姫様が裁縫が得意なので、そうめんを糸に見立てて食べられます。この七夕にちなんで、星型かまぼこやオクラの入った「七夕にゅうめん」が7日(水)の給食に登場しました。



体の中の大半は水分です！

体の中にある水分は、約60～70%といわれています。水分は体液として、酸素や栄養分を体中に運び、体温を保ちます。しっかり水分補給をしましょう。



水分補給のポイント

いつ？	なに何を？	どれくらい？
あさお とき 朝起きた時、 のどがかわく前、 すこ 少 すずつこまめに飲む。	みず ちゃ 「水」や「お茶」や むぎちゃ 「麦茶」が おすすめです。	にち シーシー 1日あたり1200cc ぎゅうにゅう ほんぶん (牛乳びん6本分)を めやす 目安にする。



12日(月)セレクトデザート
☆みかんゼリー ☆ももゼリー
☆ミニエクレア

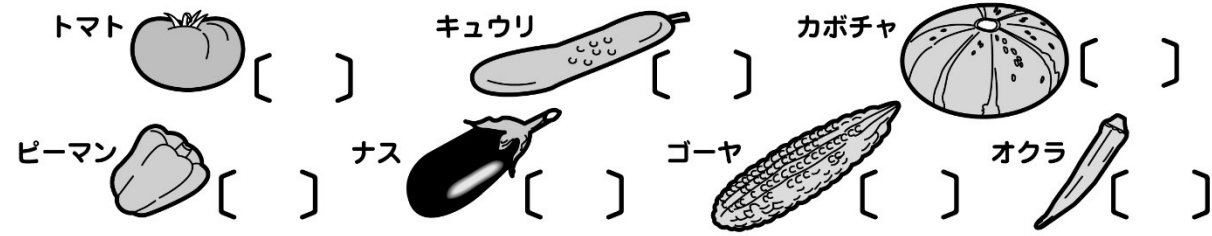
あなたは
どれをえらびましたか？
どれもとっても
おいしいですよ

【おしらせ】

1学期の給食は7月19日(月)までです。
2学期の給食は8月26日(木)からです。

夏野菜クイズ

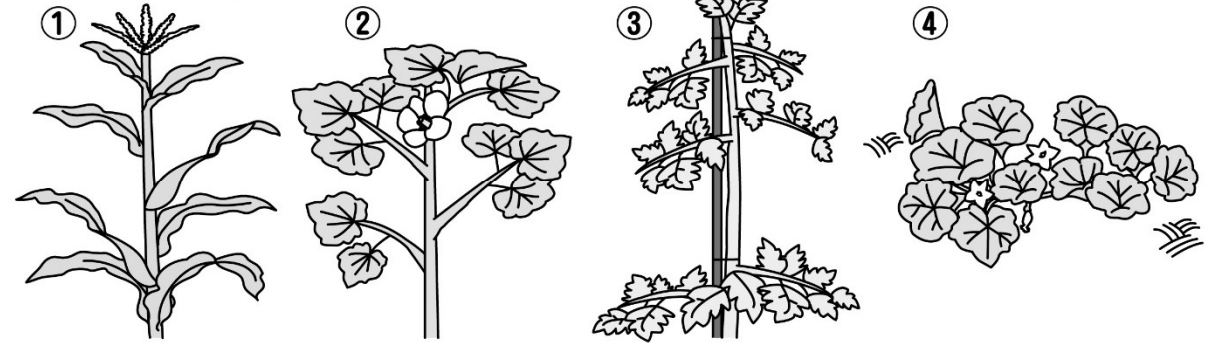
Q1 次の野菜は、夏に多くとれる野菜です。
色のこい野菜には○、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。



Q2 野菜には、からだにとってとてもよい働きがあります。
次の [] の中には何が入るでしょうか？ 絵をヒントに考えてみましょう。



Q3 次の野菜は、①～④のうちどれでしょうか？ また、どのように実っているのでしょうか？
トマト／トウモロコシ／カボチャ／オクラ



解説

(Q1の答え：○=トマト・カボチャ・ピーマン・キュウリ/○=キュウリ・ナス) 見分け方として、色の濃い野菜とは、皮をむいた中身の色が赤・緑・黄色など色がついているもの、色の薄い野菜とは、皮をむいた中身の色が薄いものだと説明する。(Q2の答え：①はだ②かぜ③目④おなか) 特に色の濃い野菜は病気にかりにくく、目や肌にとってもよい働きをすること、色の薄い野菜には腸の動きをよくする食物繊維やビタミンCが多く含まれていることを補足して説明する。(Q3の答え：トマト=③/トウモロコシ=①/カボチャ=④/オクラ=②) 夏に多くとれる野菜は、太陽をいっぱい浴びて成長できるように工夫されている。実物や実際の写真を見せ、正解を確認してもらう。

