



7月食育だより

令和5年7月号
みどり市大間々学校給食センター
(家の人と読んでください。)



みどモス

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



★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。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★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

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



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ときには、塩分も一緒にとりましょう。

れいぞうこ

冷蔵庫クイズ

いしき じょうず つか

～エコを意識して上手に使おう!～

問題 なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)



①とびらの開け閉めは、すばやく行う。



②食品はなるべくすき間なくつめる。



③温かいものは冷ましてから入れる。



④食品はとりあえず全部入れておく。



⑤冷蔵庫内の温度は強めに設定する。

こたえ ①と③

(②・・・物をつめこみすぎないようにする。 ④・・・冷蔵しなくてもよい食品がある。 ⑤・・・適切な温度を測定する。)