

7月給食だより

令和5年7月
河口湖南中学校組合立
河口湖南中学校

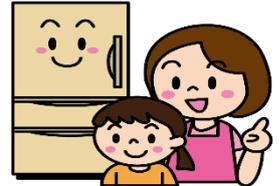
いよいよ夏本番。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく注意が必要です。熱中症予防のためにも十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることは大切です。夏が旬の野菜や果物は水分が多く、暑さ対策にも有効です。こまめな水分補給も忘れずに元気いっぱい楽しい夏を過ごしましょう。



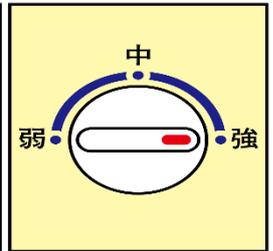
エコを意識して上手に使おう！

冷蔵庫クイズ

地球に優しいエコを意識して、冷蔵庫の使い方を考えるクイズです。



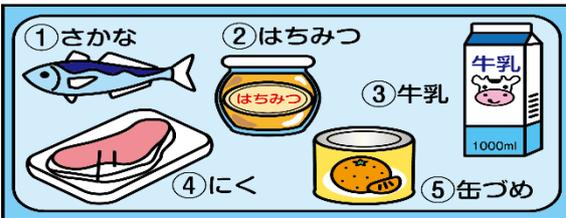
Q1 なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)



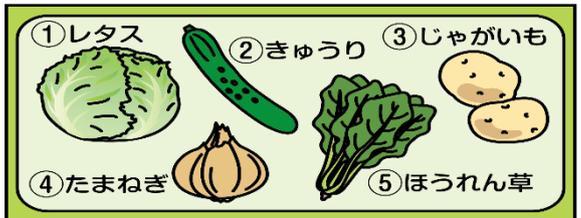
- ① とびらの開け閉め
 - ② 食品はなるべく
 - ③ 温かいものは冷ま
 - ④ 食品はとりあえず
 - ⑤ 冷蔵庫内の温度は
- はすばやく行う。 すき間なくつめる。 してから入れる。 全部入れておく。 強めに設定する。

Q2 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方がよいものがそれぞれ2つずつあります。○で囲みましょう。

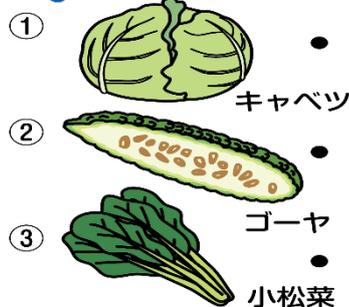
冷蔵庫



野菜室



Q3 野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線でつないでみよう!



- タネやワタを取る
- 立てて入れる
- まるごとくるむ

① = ①...物を詰め込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...適切に温度を設定する) ② = 冷蔵庫⑤ (はちみつは寒さで結晶化する / 缶づめは常温で保存できる) ・野菜室 (いも類やたまねぎ、かぼちゃなどは、日の当たらない涼しい所に置くこと) ③ = ①キャベツ - 新聞紙などの紙 - まるごとくるむ ②ゴーヤ - スプーン - タネやワタを取る (ワタに水分が多く、傷みやすすいで取り除き、切り口をラップで包んで保存するとよい) ③小松菜 - 牛乳パック - 立てて入れる (葉物類は、傷んだ葉を取り除いて立てて保存するとよい)

夏の食生活について考えよう

そうめんや冷ややっこ、かき氷などが美味しい季節ですが、冷たい物ばかりを食べていると、お腹の調子を崩し、栄養のバランスが偏って夏バテしやすくなります。食事のとり方に気をつけて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

夏バテとは、夏に起こりやすい『慢性疲労』のひとつです。

とくに汗をたくさんかくと、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが夏バテの症状を引き起こす原因になります。



夏バテ予防は食生活から!

時間を決めて 1日3食 食べましょう!



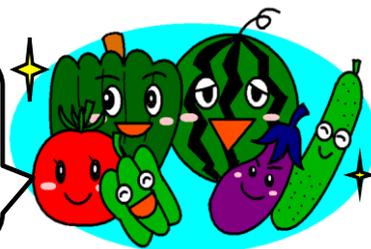
夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事時間を決めて、毎日3食しっかり食べましょう。『主食+主菜+副菜+しる物』をなるべくそろえて、バランスのよい食事を心がけましょう。お手本は、給食の献立です!

ビタミンをしっかりとりましょう!

給食のない日は、野菜を食べる量が少なくなり、体の調子を整えるはたらきをするビタミン類が不足してしまうことが心配です。

「夏野菜を食べよう!」

夏野菜には暑さによるストレスや病気に負けない体をつくるビタミンがたくさん含まれています。水分補給にもなります。



「ビタミンB1をとろう!」

豚肉やうなぎ、大豆・大豆製品などに多く含まれるビタミンB1は、ごはんや麺類などからエネルギーをつくりだし、疲れた体を元気に回復する力があります。夏バテを予防するのに効果的な栄養素です。

ポイント

③

冷たい物の食べすぎや飲みすぎに注意しましょう!

冷たい物の食べすぎや飲みすぎは、胃や腸の働きが低下してしまいます。清涼飲料水や炭酸飲料には、たくさんの糖分が含まれ、太りすぎの原因にもなるため、飲みすぎに気をつけましょう。普段の水分補給は、水や麦茶、牛乳がおすすめです。

