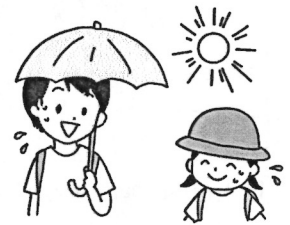


7月給食だより




夏本番です

気温が高く、朝から日差しが強い日が続いていますね。直射日光に当たっているだけでも体力は消耗します。帽子をかぶったり、日傘を使ったりしながら、暑い夏を乗り越えましょう。夏休みもすぐそこです。元気に過ごしていきましょう。

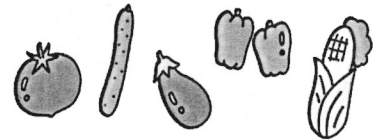


夏の食生活 ～3つのPoints～

暑さを乗り切るための食生活について、3つのポイントを紹介합니다。夏休みの間も意識して生活していきましょう。

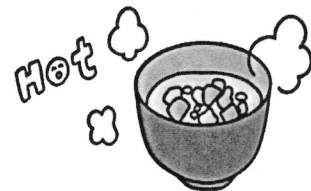
① 旬の食材を取り入れる

夏野菜は水分をたくさん含んでいるため、食事に取り入れることで水分をたっぷり補給できます。また、色の鮮やかさも楽しみましょう！



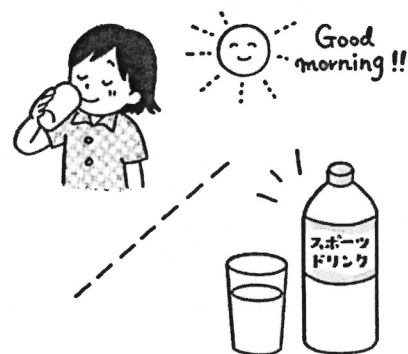
② 温かい汁物を飲む

気温が高いと冷たいものを多くとりがちですが、積極的にみそ汁やスープなど、温かい汁物を食事に取り入れましょう。具沢山にすると、塩分も控えめにできておすすめです。



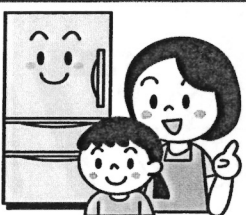
③ のどが渇く前に水分補給&ジュースはほどほどに

朝起きた後、出かける前、お風呂に入った後、寝る前など、こまめに水分を取りましょう。汗を多くかいていなくても、1日に2.5Lほどの水分が体から出ています。普段の生活の中で気づいたときにコップ1杯の水を飲む、汗を多くかく時は、スポーツドリンクも飲んで、汗と一緒に失われるミネラルを補いましょう。



エコを意識して上手に使いよう! 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。

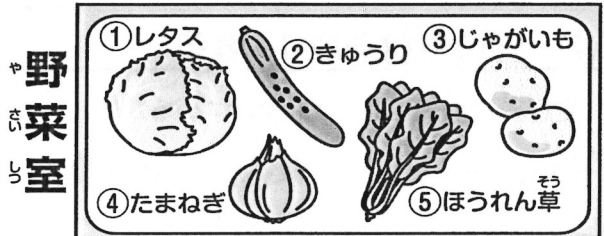
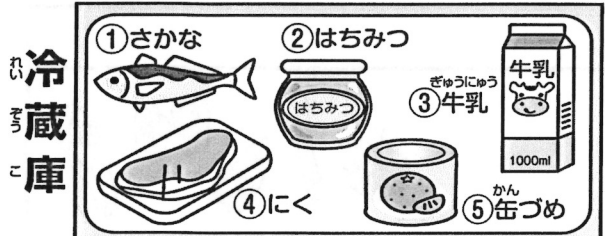


Q1 なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)



- 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。

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。



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!

①		●		●	タネやワタを取る
②		●		●	立てて入れる
③		●		●	まるごとくるむ

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺