

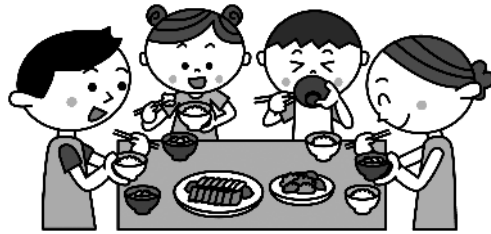
給食だより

令和4年7月20日
寝屋川市立点野小学校
★★★ 第5号 ★★★

夏休みの食生活

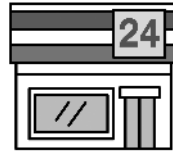
いよいよ明日から夏休みが始まります。学校がないからといって、夜ふかししたり、朝ごはんをぬいたり、不規則な生活をしていると、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごすよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

～元気に過ごすためのポイント～



1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。



コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり)	副菜 (サラダ)
主菜 (ゆで卵)	

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで食べる場合には、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん・パン・めん類	+	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉・魚・卵・大豆を 中心としたおかず	+	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜・きのこ・いも・海藻類を 中心としたおかず	+	くだもの 果物・ にゅうせいひん 乳製品 牛乳・ヨーグルト
--	---	--	---	--	---	---

カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品	大豆・大豆製品	切り干し大根
小松菜などの青菜	小魚	ごま
		干しエビ

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとること、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。

スポーツドリンクは手作りできます！

みず	砂糖
水…1ℓ	砂糖…40～80g
食塩…1～2g	(4～8%)
(0.1～0.2%)	レモン汁…このお好みで

熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける 涼	日差しを避ける	水分・塩分補給	体調を整える
-------------	---------	---------	--------

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

買い物に行く	食器の準備・後片付け	野菜を洗う・皮をむく	ご飯を炊く	料理を盛り付ける
--------	------------	------------	-------	----------

※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒に行ってください。

保護者のみなさまへ

2学期の給食は8月26日(金)からです

お子さんが自分でできることを考えて、責任をもって家庭の仕事をする事は、生活の中で自立する力を身につけることにつながります。また、褒められること、感謝されることで自信をつけ、人のために役に立つことに喜びを感じることであります。

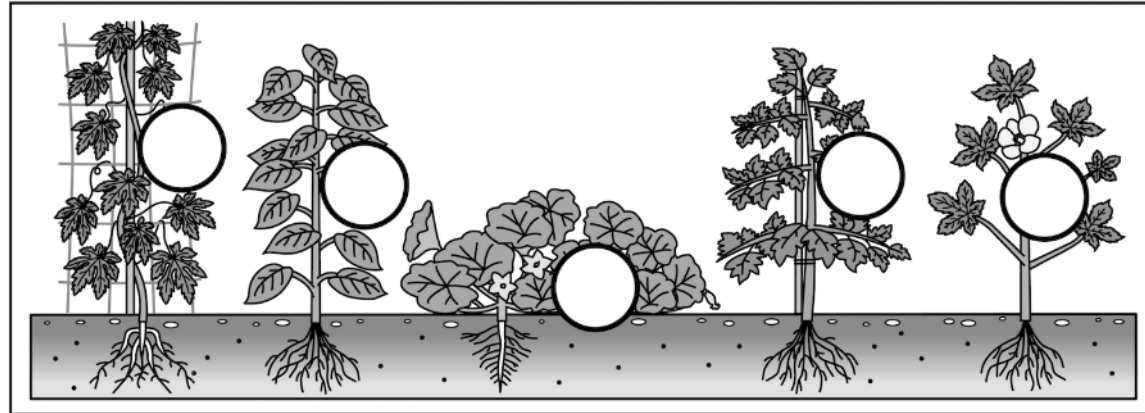
家族の一員として、お子様自身ができる家庭の仕事をまかせていただけたらと思います。

裏側に夏の食べ物のクイズがあります。

夏野菜クイズあれこれ



Q1 下の絵は、夏に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？ 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。



Q2 次の野菜を英語で何と言う？ 線で見つけてみよう！



Cucumber **Edamame** **Corn** **Eggplant**

Q3 次の文章は、トマトについての説明です。間違えている文章はどれでしょう？

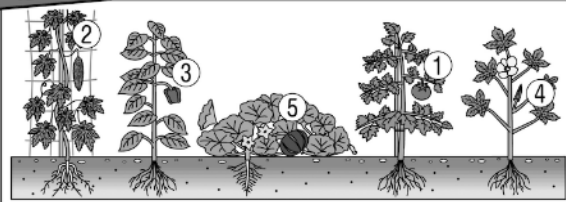
① ナス科の野菜である

② 日本では一番多く出回っているのは「金太郎」という品種

③ コンブと同じ「うま味」成分がある

④ 「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがある

こたえ



Q1 = 左の図
Q2 = ①なす-Eggplant ②枝豆-Edamame
 ③きゅうり-Cucumber ④とうもろこし-Corn
Q3 = ②熟しても果肉がぐずれにくい「桃太郎」という品種が一番多く出回っている。

つれるかな？ 夏に美味しいお魚クイズ

海の中に、夏に美味しい5種類の魚が泳いでいます。つり人は、それぞれどんな魚をつりたいのかな？ ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を線でつないで、つってみよう。

Q1

からだ体に「ぜいご (ぜんご)」というかたいうろこがあるよ。日本では昔からさまざまな料理で食べられていて、干物にしてもおいしく食べられる。

Q2

たくさんの群れで泳ぐことで、敵から身を守っているよ。つり上げるとすぐに弱って腐りやすいので、漢字では、魚へんに「弱 (よわい)」と書くんた。身がやわらかくて、調理がしやすいよ。

Q3

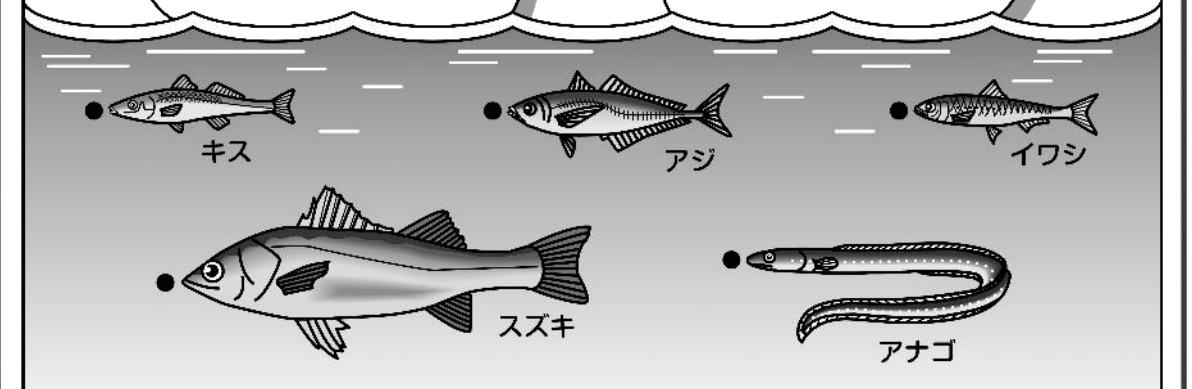
岸に近い海にいて、「海の女王」とも呼ばれる、つり人に人気の魚だよ。真っ白な身で上品な味、天ぷらや刺し身にするるとおいしいよ。

Q4

成長するにつれて名前が変わる「出世魚」だけど、地域によっても名前が違う。和食にも洋食にも合う白身魚で、脂肪が少なく低カロリーだよ。

Q5

ほそながたいけいをしていて、うろこがなくヌルヌルしている。多くは浅い海底にいます。天ぷらやかば焼きなどにするとおいしい。



こたえ **Q1**-アジ **Q2**-イワシ **Q3**-キス **Q4**-スズキ **Q5**-アナゴ