7月給食だより

令和５年７月

瀬戸内市学校給食調理場

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、元気いっぱいの毎日を過ごしてほしいと思います。

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。

7/7 七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。もとは、そうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、なわのような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

そうめんは具だくさんにすると栄養のバランスが良くなります！

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。

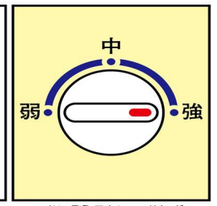
Q1 なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに◯をつけましょう。（いくつでも）

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。

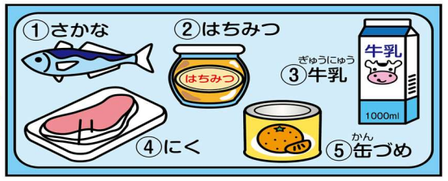
④ 食品はとりあえず全部入れておく。



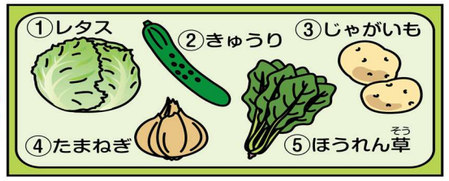
⑤ 冷蔵庫内の温度は強めに設定する。

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。

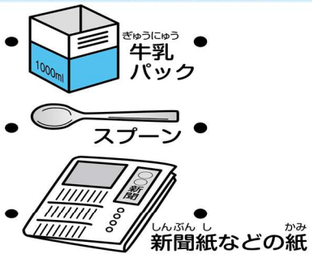
冷蔵庫



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

こたえ Q1＝①③（②…物をつ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…適切な温度を設定する） Q2＝冷蔵庫②⑤（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③④（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とよい） Q3＝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、傷みやすいので取り除き、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）

食のしあわせのプロジェクト food project Setouchi city

木徳神糧株式会社

株式会社 みゆきやフジモト

食のしあわせプロジェクトにご寄附いただいている企業のロゴを掲載しています。

LINES

MS&AD あいおいニッセイ同和損保