

7月 給食だより



平成26年7月1日
高岡市木津小学校

いよいよ7月、1学期もあとわずかとなりました。この時期になると「夏バて」という言葉をよく耳にするようになります。夏バてとは、夏の暑さに体がついていかず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりすることです。朝昼夕の食事をきちんと食べて栄養をしっかりとる、また夜ふかしをせず、体をよく休めるなど健康に気をつけて生活しましょう。

こんな症状があったら、夏バテかも…



体がだるくて、朝起きるのがつらい。

授業中にボーッとしてしまう。
勉強に集中できない。



いらない



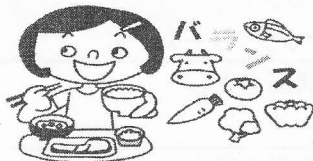
食欲がわかない。

おなかの調子が悪い。



夏バテを防ぐ・治すためには…

バランス良く食べる。



とり過ぎ
注意!

冷たい物を取り過ぎない。



水分補給をこまめに
する。



冷房の設定温度に
気をつける。

7月29日
土用の丑の日



土用の丑の日の食べ物といえば「ウナギ」。たんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富で、暑さで弱った体を元気にしてくれるスタミナ食材です。また丑の日の「う」に合わせて、「丑の日に『う』のつく物を食べると夏負けしない」といわれることから、ウナギのほかにも、梅干しやうり、うどんなどを食べる風習もあります。

梅干しは酸っぱい成分が食欲を増してくれますし、スイカやきゅうりなどのうり類は水分をたっぷり含み、体内の熱を冷ましてくれる効果があります。うどんは食欲がないときでも食べやすく、消化吸収に優れています。どれも夏にぴったりの食べ物ですね。

「う」のつく食べ物



☆夏に美味しい 野菜・魚クイズ

クイズのこたえは献立表の下に書いてあります

Q1 味がいいからこの名前がついたといわれているよ。栄養のバランスもよいので、これから大きくなる子どもたちにぴったり。この魚はなあに?

Q2 夏ばてした体にスタミナをつけるときに食べるという魚だよ。なが〜い体をしているこの魚はなあに?

Q3 たくさんの仲間と群れをなして、海の上を飛ぶ姿がカッコいいよ。あぶらが少なくヘルシーで羽のようなひれがあるこの魚はなあに?



Q4 兵庫県明石市でとれるものがある。きゅうりと酢の物にして食べるとさっぱりとしておいしい。危険を感じると黒いスミを吐く海の生き物はなあに?

Q5 1年間に2回おいしい旬のある魚。しょうがやねぎをたっぷりかけて食べる「たたき」は高知県(土佐)の名物料理。この魚はなあに?

Q1 インド生まれで、きれいな紫色をしているよ。実の95%が水分で、たまごのような形をした夏に美味しいこの野菜はなあに?

Q2 しし(ライオン)の鼻に似ているので、この名前がついたよ。ピーマンの仲間とときどきから〜いもあるこの野菜はなあに?



Q3 太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤になった実には栄養たっぷり。夏に負けない体をつくってくれる頼もしいこの野菜はなあに?

Q4 夏にとれるこの野菜は冬までおいでとすることができるよ。ハロウィーンにも登場する、ビタミンたっぷりのこの野菜はなあに?

Q5 黄色いつぶつぶがなかよくいっぱい並んでいて、運動などでつかれたときに食べるといいよ。ゆでるとあまくておいしいこの野菜はなあに?