

平成29年度

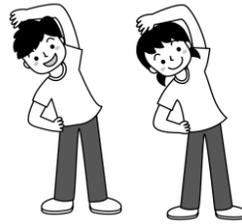


# 8月 給食だより



奄美市立 小中学校

夏休みが始まりますね。長い休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなります。規則正しい生活とバランスのよい食事で体調を整え、楽しい夏休みにしてくださいね。2学期に元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。



## “おやつ”について

こんな人はいませんか？



### おやつにオススメ

- 季節の果物 (スイカ、メロン、桃、ぶどう、梨、パイナップルなど)
- 牛乳・乳製品 (チーズ・ヨーグルト)
- 焼きいも・ふかしいも



自由な時間の多い夏休みですが、炭酸飲料やジュースなどの甘い飲み物を水代わりに飲んだり、時間を決めずにおかしをダラダラ食べたりすると、虫歯や肥満になる心配があります。朝・昼・夕の食事が食べられなくならないように、時間を決めてとるようにしましょう。



## いよいよ夏休み！ 食生活の注意点

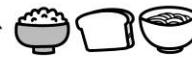
● 早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を必ずとりましょう。

★生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です。



● 食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう。

**主食** (主に炭水化物を多く含む食品)  
ご飯、パン、めん



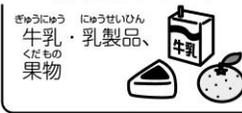
**主菜** (主にたんぱく質を多く含む食品)  
肉、魚、卵、大豆料理



**副菜** (主にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品)  
野菜、いも、きのこ、海藻料理



＋ 毎日とりましょう  
牛乳・乳製品、果物



★コンビニやファストフードを利用するときも、バランスを考えて選びましょう。



食欲がわかないときは…

香味野菜やカレー粉などの香辛料、梅干し、レモンなどの酸味(クエン酸)を活用!



● こまめに水分をとりましょう。

★甘くない飲み物(水・お茶)を

こまめに飲みましょう。

★汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。



● お菓子や冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう。

★おやつは時間を決めて、とり過ぎないように!

★アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。



● 食事のお手伝いや料理に挑戦しましょう。\*包丁や火を使うときは、大人の人と一緒にしてください。



★野菜や果物は流水でよく洗い、土や汚れを落としましょう。



★後片付けも忘れず!

★料理をする前に、せっけんで手をきれいに洗いましょう。



★生肉や加熱が必要な魚は、中心までしっかり火を通しましょう。



# 夏野菜で、夏バテを防ごう!

連日の猛暑で、夏バテなどしていませんか？夏野菜の多くは水分をたっぷりと含んでいる上、体を冷やす効果があり、夏バテ予防にピッタリ。ぜひ食事に取り入れてみてください。

**8月31日**  
野菜の日

「831=やさい」の語呂合わせから、全国青果物商業協同組合連合会など9団体が1983年に制定。

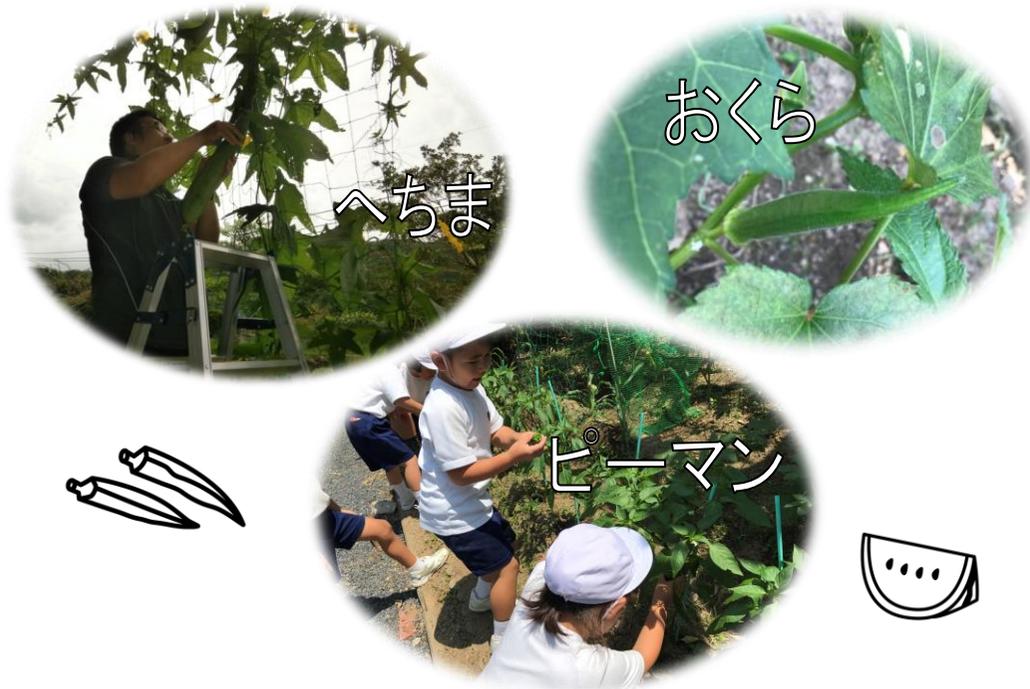
野菜の摂取目標量…1日350g以上



※小学生は240~300gが目安です。

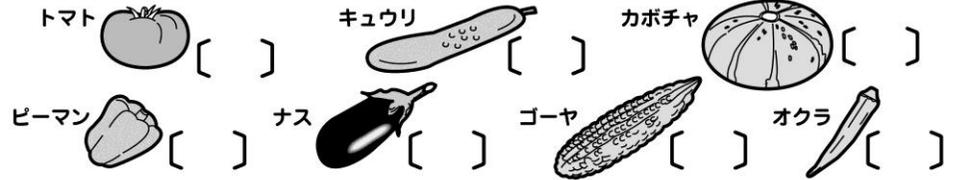
旬の夏野菜				
★重さは1点当たりの目安(正味重量)	<b>トマト</b> 約150g	<b>なす</b> 約70g	<b>ピーマン</b> 約30g	<b>きゅうり</b> 約100g
<b>トウモロコシ</b> 約150g	<b>ゴーヤ</b> 約260g	<b>ズッキーニ</b> 約160g	<b>オクラ</b> 約10g	<b>枝豆(10さや)</b> 約15g

住用小学校でもたくさんの夏野菜ができました(^\_^)



# 夏野菜クイズ

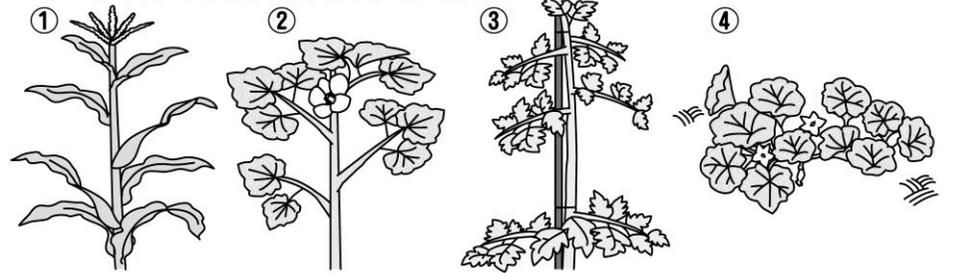
Q1 次の野菜は、夏に多くとれる野菜です。色のこい野菜には○、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。



Q2 野菜には、からだにとってもよい働きがあります。次の( )の中には何が入るでしょうか？絵をヒントに考えてみましょう。



Q3 次の野菜は、①~④のうちどれでしょうか？また、どのように実っているのでしょうか？  
トマト/トウモロコシ/カボチャ/オクラ



## 解説

(Q1の答え: ○=トマト・カボチャ・ピーマン・ゴーヤ・オクラ / ○=キュウリ・ナス) 見分け方として、色の濃い野菜とは、皮をむいた中身の色が赤・緑・黄色など色がついているもの、色の薄い野菜とは、皮をむいた中身の色が薄いものだと説明する。(Q2の答え: ①はだ②かぜ③目④おなか) 特に色の濃い野菜は病気にかかりにくくし、目や肌にとってもよい働きをすること、色の薄い野菜には腸の動きをよくする食物繊維やビタミンCが多く含まれていることを補足して説明する。(Q3の答え: トマト=③/トウモロコシ=①/カボチャ=④/オクラ=②) 夏に多くとれる野菜は、太陽をいっぱい浴びて成長できるように工夫されている。実物や実際の写真を見せて、正解を確認してもらおう。

