

# 給食だより

津市立南が丘小学校  
きゅうしょくだより 7月号

これから夏本番。気温が高い日がだんだん多くなってきます。  
暑さに負けずに元気に過ごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。



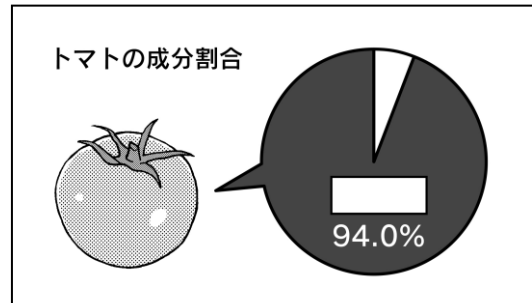
## 夏野菜を食べよう

夏野菜は名前のお通り、夏が旬の野菜のことで、トマトやきゅうり、かぼちゃやなす、オクラ、にがうり（ゴーヤ）、とうもろこしなどがあります。旬の野菜は、たくさん収穫されて価格も安くおいしいので、積極的に食べましょう。

### 食べ物クイズ

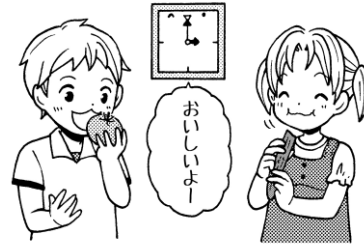
トマトに一番多く含まれる成分は①、②、③のどれでしょう。人にとって大切な成分で、他の野菜にも含まれています。のどがかわく前にこまめにとるといいものです。

- ① たんぱく質    ② 水分    ③ ビタミンC



野菜は、ビタミンや無機質が含まれ、水分をたくさん含んでいるものも多いので、夏を元気に過ごすために積極的に食べてほしい食材です。おやつに水分の多い野菜を冷やして食べることもおすすめです。

### 間食に冷やし野菜は



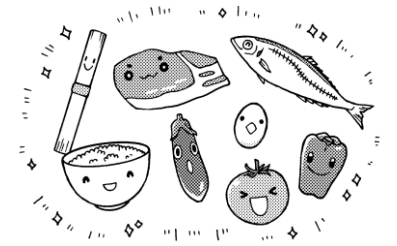
いかがですか？

クイズの答え    ② 水分



## 暑さに負けないで！ 栄養バランスよく食べよう

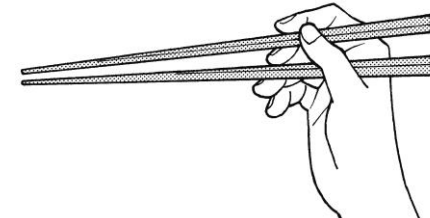
夏の暑さに負けずに、毎日を元気に過ごすためには、栄養バランスよくしっかり食べるのが大切です。主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。夏は、冷たくてのどごしのよいめん類を食べることも多いと思います。めん類を食べる時は、めんだけではなく、肉や魚、卵などのたんぱく質が多い食品や野菜などを加えて、一品料理でも栄養バランスがよくなるように心がけましょう。



## 8月4日ははしの日

はしは中国で生まれてアジアに広がり、日本には弥生時代の終わり頃に伝わったといわれています。日本には、はしで食事をする習慣があり、正しい持ち方やいろいろなマナーがあります。はしを上手に使いこなせるようになるるとよいですね。持ち方の練習は、スポンジを小さく切ったものなど、つまみやすいものから始めるとストレスなく練習できます。

### はしの持ち方



大豆ができれば、小豆、米などにも挑戦してみましょう。

### はしづかいを上達させよう！

用意するもの 小皿2つ・はし・大豆



小皿に大豆を入れて、大豆を箸でつまんで、もう片方の小皿に移します。1分間に何粒移すことができるのか競争しても楽しいです。

