

# 給食だより 7月

令和4年度 津市立南が丘小学校



いよいよ夏本番です。熱中症対策をしっかりと、お茶は多めに持ってきてくださいね。厳しい暑さが予想されますので、1日3食の食事もしっかりとり、暑さに負けない体を作りましょう。

## 夏を元気に過ごすには

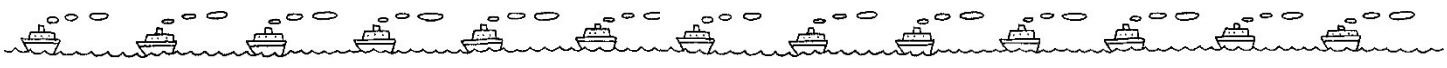
|  |   |
|--|---|
| <p><b>こまめな水分補給</b></p> <p>のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。</p>    | <p><b>栄養バランスのよい食事</b></p> <p>1日3回、栄養バランスよく食べます。</p> |
| <p><b>温かいものも食べる</b></p> <p>冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。</p> | <p><b>十分な睡眠</b></p> <p>睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。</p>     |

## 夏野菜や肉や卵でめん類を具だくさんに!

そうめんなどのめん類だけでは、栄養バランスが偏ってしまいます。卵やハム、ツナ、トマトやきゅうりなどの夏野菜、のりなどをトッピングして、具だくさんにするると、たんぱく質やビタミンなどもしっかりとることができます。

## 夏野菜を食べよう

飲み物だけではなく、野菜にも水分がたくさん含まれます。特に、トマトやきゅうりなどの夏野菜は水分たっぷり。熱中症予防に一役買ってくれますよ。



### <パンサンスー (4人分)>

- キャベツ . . . . . 200g
- もやし . . . . . 80g
- にんじん . . . . . 40g
- 春雨 . . . . . 20g
- ★酢 . . . . . 大さじ1
- ★薄口しょうゆ . . . . . 20g
- ★さとう . . . . . 大さじ1
- ★からし . . . . . 少々
- ★ごま油 . . . . . 少々

- ① キャベツ、にんじんは千切りにする。
  - ② 春雨はゆでて水で冷ます。
  - ③ ★をまぜてたれを作る。
  - ④ ①の野菜と、★のたれを混ぜて完成!
- ※からしやごま油は好みで加減してください。

### 夏野菜漢字クイズ

下の漢字はどの野菜のことかな? 点と点をつないでね。

|   |     |    |   |   |
|---|-----|----|---|---|
| 南 | 玉   | 茄  | 苦 | 胡 |
| 瓜 | 蜀黍  | 子  | 瓜 | 瓜 |
| ・ | ・   | ・  | ・ | ・ |
| ・ | ・   | ・  | ・ | ・ |
| な | ゴ   | き  | か | と |
| す | ー   | き  | ぼ | う |
|   | ヤ   | ゅう | ち | も |
|   | (に) | り  | や | ん |
|   | が)  |    |   | じ |
|   | うり  |    |   | て |

