

# きゅうしょく 給食だより

令和7年 7月

佐呂間町学校給食センター  
Tel 5-2555

早くも夏本番といったような暑さが続いているなか、体調を崩している人を見かけます。  
『早寝・早起き』『3食しっかり食べる』『体を動かす』、これは健康に毎日をするために心がけてほしいことですが、暑さが厳しい時期は『水分補給はこまめに』『外に出るときは帽子をかぶる』など熱中症対策も忘れずにしてくださいね。体調を万全にして、楽しい夏休みを！

## 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



### 2 こまめに水分補給をする

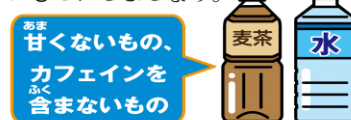
◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



### 3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



### 4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



★裏面には「夏の食べもの3択クイズ」があります。挑戦してみてくださいね！

# 夏の食べ物 3択クイズ



**Q1** トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？

- ① つち うえ 土の上
- ② つち なか 土の中
- ③ みず なか 水の中

**Q2** トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？

- ① あか いろ 脳のエネルギーになる
- ② はたら ぼか ぼか からだ あたた 体を温める
- ③ すべ すべ はだ 肌をきれい たも に保つ

**Q3** 次のうち、オクラの花はどれ？ 花の色 ①むらさき ②しろ ③きいろ

- ①
- ②
- ③

**Q4** 夏に美味しい、漢字で「西瓜」と書く果物は？

- ① スイカ
- ② メロン
- ③ ナシ

**Q5** 夏の旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ？

- ① イワシ
- ② アユ
- ③ カジキマグロ



③…きゅうり ] **Q4**=① [ ②は「甜瓜」、③は「梨」と書く ] **Q5**=② [ ①と③は海にすむ魚 ]  
**Q2**=③ [ 病気の予防にも役立つ働きがある ] **Q3**=② [ ①…なす ]

こたえ