

# 8月給食だより

R7年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

いよいよ、待ちに待った夏休みです。夏休みは、学校がないため生活リズムが乱れやすいです。朝昼夕の3回の食事をしっかりとることで、生活リズムにメリハリが付き、元気に夏休みを過ごすことができます。長い夏休みを充実させるためにも、食生活のポイントを学びましょう。

## 夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。夏休み中から早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を心がけ、2学期に元気に登校できるようにしましょう。

### 生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

## 復習クイズ

今年度は、給食時間に各クラス2~3回ずつ5分間指導を行いました。「給食について」「食べ物」の3つのなかま「朝ごはん」について学習しました。その中から、復習クイズを出しますので、思い出しながら答えてみてください。

Q1 食器の正しい置き方はどちらでしょう?



Q2 かぜや病気から体を守る働きをするのは、何色のなかま?

① 赤      ② 緑      ③ 黄色

Q3 朝食は体の3つのスイッチを入れてくれる働きがあります。頭のスイッチ、体のスイッチとあと1つは何?

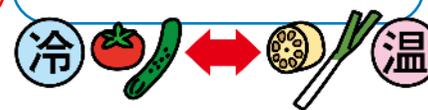
① 心      ② おなか      ③ ひらめき

## 旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

### 旬の野菜のいいところ

- ◆ おいしく、栄養価が高い!  
例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。
- ◆ 体によい効果がある!  
夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。
- ◆ 価格が安く、環境に優しい!  
その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



### 野菜の旬を見てみよう!

<p>はる 春</p> <p>アスパラガス</p> <p>たけのこ</p> <p>にら</p> <p>なのはな</p> <p>そらめめ</p> <p>グリーンピース</p>	<p>なつ 夏</p> <p>なす</p> <p>トマト</p> <p>ピーマン</p> <p>とうもろこし</p> <p>きゅうり</p> <p>えだまめ</p>
<p>あき 秋</p> <p>にんじん</p> <p>ごぼう</p> <p>さつまいも</p> <p>さといも</p> <p>きのこ</p>	<p>ふゆ 冬</p> <p>ほうれんそう</p> <p>ねぎ</p> <p>はくさい</p> <p>だいこん</p> <p>ブロッコリー</p> <p>れんこん</p>

# 水分のとり方 & 飲み物 3択クイズ

Q1 水分のとり方として、正しいのはどれ?

- ① いつでもこまめに飲む
- ② 運動中は飲まない
- ③ ねる前にたくさん飲む

Q2 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい?

- ① 水
- ② 野菜ジュース
- ③ 炭酸飲料

Q3 汗をたくさんかいたときに、スポーツドリンクを飲むとよいのはなぜ?

- ① あまくておいしいから
- ② 塩分が入っているから
- ③ 体をあたためてくれるから

Q4 子どもがとり過ぎるとよくない、「カフェイン」が多い飲み物はどれ?

- ① オレンジジュース
- ② エナジードリンク
- ③ 麦茶

Q5 ペットボトル飲料を口をつけて飲んだ後の行動で正しいのは?

- ① 数日冷蔵庫に保管する
- ② 日当たりの良い場所にお置く
- ③ その日のうちに飲みきる

**こたえ** Q1=① [ いつでもこまめにコップ1ばいくらいの量をとる ] Q2=① Q3=② [ 汗をかくと塩分が体の外に出してしまうため ] Q4=② [ コーヒーよりも多くふくまれているものもある ] Q5=③ [ 食中毒を起こす細菌が増えるので、開けたその日のうちに飲む ]

## Let's try cooking at home during summer vacation!

### 調理器具いらずのバナナアイス

【材料】4人分

- バナナ 3本
- 砂糖 60g
- レモン汁 大さじ2
- 生クリーム 200ml
- 牛乳 150ml

【作り方】

- ① 保存袋にバナナをちぎりながら入れ、砂糖、レモン汁を加えてよくもむ。
- ② 生クリーム、牛乳を加えてよくもみ、袋の口を閉じる。
- ③ バットにのせ、冷凍庫で3時間以上冷やし固める。
- ④ 固まったら、袋の上から少しもみ、器に盛る。



### によろによろへび? じゃばらきゅうり漬

【材料】4人分

- きゅうり 2本
  - 浅漬の素 100ml
- (醤油大さじ2、酢大さじ2、砂糖大さじ1を混ぜ合わせてもよい)

【作り方】

- ① きゅうりを洗い、ヘタを切る。
- ② きゅうりの上下に菜箸を置いてはさみ、箸に包丁が当たるまで、2mm幅に斜めに切れ目を入れる。
- ③ ひっくり返し、自分から見て先ほどと同じ向きで斜めに切れ目を入れる。
- ④ ポリ袋にきゅうりと浅漬の素を入れ、軽くもんで口を閉じる。冷蔵庫で30分以上漬ける。



指を切らないように注意しておね

### 復習クイズのこたえ

Q1=①ごはんが左、汁が右 Q2=②緑 Q3=②おなか