

# 7月給食だよ!



令和4年7月  
朝日ヶ丘小学校

7月に入りましたが、まだ雨も降り続いて不安定な季節です。気温や湿度が上がり、食べ物が高腐りやすくなっていくこの時期、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になります。

ご家庭でも食品の取り扱いには十分に注意をはらって食中毒を予防してください。

## 夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝食坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

### 1日3回の食事を規則正しくとろう!

生活リズムを整えましょう。早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつは1日200kcal程度です。

### 栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

<p><b>主食</b></p> <p>(主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ご飯・パン・めん類</p>	<p><b>主菜</b></p> <p>(主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉・魚・卵・大豆</p> <p>中心としたおかず</p>	<p><b>副菜</b></p> <p>(主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜・きのこ・いも・海藻類</p> <p>中心としたおかず</p>	<p><b>果物・乳製品</b></p> <p>牛乳・ヨーグルト</p>
--	--	--	--------------------------------------

### カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

**カルシウムを多く含む食品**

牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、切り干し大根、小松菜などの青菜、小魚、ごま、干しエビ

### ~元気に過ごすためのポイント~



### コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり) + 副菜 (サラダ)

主菜 (ゆで卵)

## つれるかな? 夏に美味しいお魚クイズ

海の中に、夏に美味しい5種類の魚が泳いでいます。

つり人は、それぞれどんな魚をつりたいのかな? ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を線でつないで、つってみよう。

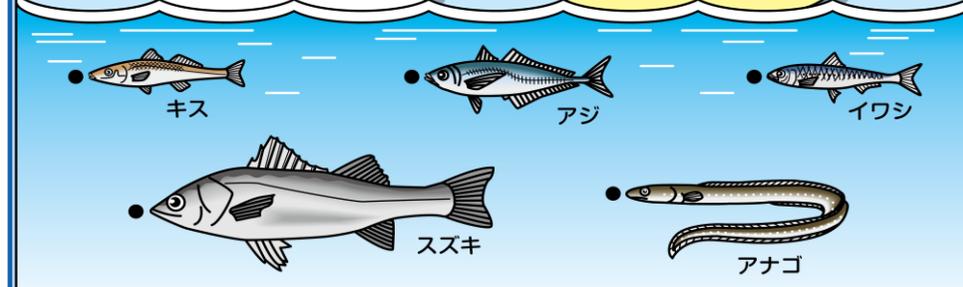
**Q1** 体に「ぜいご(ぜんご)」というかたいうろこがあるよ。日本では昔からさまざまな料理で食べられていて、干物にしてもおいしく食べられる。

**Q2** たくさんの群れで泳ぐことで、敵から身を守っているよ。つり上げるとすぐに弱って腐りやすいので、漢字では、魚へんに「弱(よわい)」と書かれた。身がやわらかくて、調理がしやすいよ。

**Q3** 岸に近い海にいて、「海の女王」とも呼ばれる、つり人に人気の魚だよ。真っ白な身で上品な味、天ぷらや刺し身にとおいしいよ。

**Q4** 成長するにつれて名前が変わる「出世魚」だけど、地域によっても名前が違う。和食にも洋食にも合う白身魚で、脂肪が少なく低カロリーだよ。

**Q5** 細長い体型をしていて、うろこがなくヌルヌルしている。多くは浅い海底にいるよ。天ぷらやかば焼きなどにするとおいしい。



**こたえ** Q1-アジ Q2-イワシ Q3-キス Q4-スズキ Q5-アナゴ