

## 夏を元気にすごそう

毎日暑い日が続きますが、水分補給や食事に気をつけて、夏を元気にすごしましょう。

### 【食事は3食きちんと食べよう】

とくに朝食は、1日のスタートを切るための大切な食事です。

ごはんやパンだけににならないよう、おかずもそえて、栄養バランスのよい食事にしましょう。野菜は、肉や魚、卵などの2倍を目安に食べると良いですよ。

また、食事からもかなり水分を補給することができます。ごはんのみそ汁におかずをそろえた朝食で、500mlくらいの水分をとることができます。



### 【こまめに水分をとろう】



のどがかわく前に水分をとりましょう。しかし、一度にたくさん飲むのは、消化によくありません。コップに1杯くらいを、ゆっくりと飲みましょう。たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用するのもいいですが、含まれている糖分(砂糖)に気をつけましょう。\*

### 【おやつのとにかたに気をつけよう】

おやつは少なめに、時間と量を決めて食べましょう。ダラダラ食べると食べ過ぎたり、むし歯の原因になったりします。

砂糖の多い、冷たいアイスやジュースは、1日1回までにしましょう。



※ スポーツドリンクには、500mlのペットボトル1本あたり、平均20~30gの糖分が入っています。カロリーオフやノンカロリーのドリンクもありますが、ダイエットにも使われる甘味料で甘味をつけているので、飲み過ぎるとおなかやゆるむことがあります。飲み方に気をつけて、上手に利用しましょう。

★献立表、にしわきっ子は、ホームページでもご覧になれます。  
「西脇市 献立」、「西脇市 食育だより」で検索  
★給食のレシピを随時ホームページで更新しています。

給食や給食センターに関する  
お問い合わせはこちらまで

TEL/FAX 0795-22-6041  
TEL(栄養教諭あて) 0795-22-6333  
メール n-kyushoku@city.nishiwaki.jp

## 夏野菜クイズ



|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| <br>しゅんぎく | <br>オクラ    | <br>たけのこ   | <br>ほうれんそう | <br>しいたけ |
| <br>えだまめ  | <br>しょうが   | <br>さやいんげん | <br>モロヘイヤ  | <br>ししとう |
| <br>さつまいも | <br>とうもろこし | <br>キャベツ   | <br>ブロッコリー | <br>れんこん |
| <br>みずな   | <br>みょうが   | <br>こまつな   | <br>きゅうり   | <br>なす   |
| <br>もやし   | <br>しそ     | <br>はくさい   | <br>にんじん   | <br>だいこん |
| <br>かぶ    | <br>ピーマン   | <br>ねぎ     | <br>かぼちゃ   | <br>トマト  |

左の絵の中で、夏が「旬」の野菜に色をぬってみましょう。どんなひらがなが出てくるでしょう。「旬」というのは、1年のうちで1番おいしくて、栄養のある時期のことをいいます。  
ヒント：夏の ○ いろをいっばい  
あびた夏野菜

野菜クイズの  
答えだよ！



## 7月の行事食紹介

### 7月2日 はんげしょう ≪半夏生≫

夏至から数えて11日目(今年は7月2日)を半夏生といいます。昔は、半夏生までに田植えを済ませ、この日の天気で稲の成長を占っていました。関西では、たこの足のよう、稲の根がしっかりと張ることを願って、たこを食べる習慣があります。また、たこには、疲れた体に良い、タウリンという栄養素が多く含まれているので、田植えで疲れた体にたこがよいという、昔ながらの知恵だったのでしょ。給食では、7月1日(金)に「たこきゅうりの酢の物」が出てきます。

### 7月7日 ≪七夕≫

七夕の夜に、彦星と織姫が会えるという中国の伝説があります。織姫の仕事がはたおりということにあやかって、さいほうが上手になることを願っていましたが、その後、習字や習い事が上手になることを短冊に書いて、願うようになりました。七夕によく食べられているのが、そうめんです。7月7日は、そうめんの日になっています。そうめんは、天の川や、さいほうに使う糸にも似ていますね。給食の七夕メニューは、7月6日(水)です。お楽しみに！

### ★長期欠食者の給食費の取り扱いについて★

連続5日以上欠食する場合は、あらかじめ欠食の届出があった分のみ給食費の還付対象となります。長期欠食される場合は、速やかに学校園に連絡をお願いします。