

給食だより 7・8月号



暑さに負けない体づくりを!

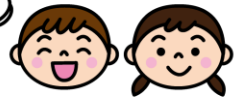
ひゅうがしがっこうきゅうしょく
日向市学校給食センター

7月に入り気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。

こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



夏休みに気をつけたい食生活のポイント



夏休みに気をつけたい食生活を合い言葉「す・て・き・な・つ」でまとめました。

す いぶん (水分) 補給をこまめにしましょう

て きど (適度) に運動をしましょう。

き そく (規則) 正しい生活を心がけよう。

ポイントを押さえて、すてきな夏休みを過ごしましょう。

な つ (夏) が旬の食べ物を食べよう。

つ めたい (冷たい) 物の食べ過ぎに気をつけよう。

7月の行事&記念日 3択クイズ

7/2 ころ半夏至

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている?

① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする

7/2 うどんの日

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という?

① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い

7/7 セタ

Q. セタに食べる習慣があるそうめんは、何からできている?

① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ

7/10 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの?

① ダイス ② アズキ ③ ピーナッツ

7月下旬ごろ 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む?

① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海

7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと?

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜

こたえ 半夏至=② うどんの日=② セタ=① 納豆の日=① 土用の丑の日=③ スイカの日=① (南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)