

# 給食だより

令和5年7月3日  
松戸市立梨香台小学校  
7月号

暑い夏は、夏バテに注意が必要です。夏バテとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏バテに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけて欲しい生活習慣についてお伝えします。



## 気をつけたい 夏休みの 生活習慣



日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用すると良いでしょう。また、十分な睡眠をとりましょう。食事をぬいたり、夜更かしをしたりして生活リズムが乱れると体調不良の原因になります。

**スタート**

うれしい夏休み！毎日夜ふかしや朝ねぼろをしてもよい。

夜ふかし、朝ねぼろは、生活リズムをくずすものになるよ。(もどる)

ねる前におやつを食べるのはよくない。

はい

いいえ

朝ごはんは、パンだけ食べていればよい。

はい

いいえ

朝ごはんは、パンだけ食べてはいけません。おかずもきちんと食べようね。野菜のおかずもむねづに。(もどる)

食事を始める前の手洗いは、かぜや感染症の予防にもとても役立つよ。(もどる)

はい

いいえ

食べる前にせっけんでよく手洗いをすることはとても大切なことだ。

はい

いいえ

食器が正しく洗われているのは下の2枚の絵のうち、どちら？

A B

野菜は体の調子を整える「おたけマン」。しっかり食べよう。(もどる)

ごはんが食べられなくなるだけでなく、蒸りすぎやのしにもなる。(もどる)

1回の食事で食べた方がよい野菜の量は、生野菜ならどのくらい？

A B

両手で1ばい 片手で1ばい

のどがかわいたら、甘いジュースをたくさん飲むとよい。

はい

いいえ

のどがかわいたら、甘いジュースをたくさん飲むとよい。

はい

いいえ

野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れていたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。そのため、野菜ジュースはあくまで、野菜不足を補うための食品として活用し、野菜を食べるようにしましょう。

**ゴール**

## めん料理は 具たくさんにしよう



めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて具たくさんにして、栄養バランスがととのうようにしましょう。

### Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

**A.** 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れていたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。そのため、野菜ジュースはあくまで、野菜不足を補うための食品として活用し、野菜を食べるようにしましょう。

