



# きゅうしょくだより



なつやす ころ  
れいわ ねん 夏休み号  
令和6年

呉市学校給食共同献立実施校

もうすぐ夏休みです。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事で元気に夏休みを過ごしましょう。  
休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんが食べられなかったりして、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりととりましょう。

## な

んでもたべよう  
よくかんで！



## つ

めたいものは  
ひかえめに！



## や

さいやくだものを  
たっぷりと！



## す

いぶんほきょうを  
わすれずに！



## み

んなでたべよう！



## けんきす を元気に過ごそう！

### なつ しょくせいかつ 夏の食生活のポイント

#### ★ 早寝 早起き 朝ごはん

早寝、早起きはもちろん、1日3回規則正しい時間に食事をとることで生活リズムが整います。特に、朝ごはんは1日の元気のもとにもなります。

早く寝るために、夜遅くまで、テレビを見たり、スマートフォンを使ったりすることは控えるようにしましょう。



#### ★ じょうずに水分補給

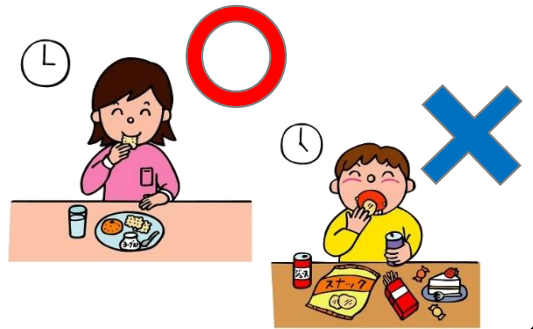
汗をよくかく夏は、こまめに水分補給を行うことが大切です。「のどがかわいた」と感じる前に水分を補給しましょう。

普段の水分補給は水か麦茶で、運動などで汗を大量にかいた時はスポーツドリンクを飲むなど工夫しましょう。



#### ★ 間食は時間と量を決めて

間食をとり過ぎると、3回の食事が十分に食べられなくなります。時間や量を決めて食べるようにしましょう。



### なつやさい 夏野菜クイズ

次の野菜は、夏に多くとれる野菜です。  
色のこい野菜には●、色のうすい野菜には○をつけます。



トマト

( )



きゅうり

( )



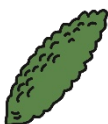
ピーマン

( )



なす

( )



ゴーヤ

( )



かぼちゃ

( )

〈ヒント〉

色のこい野菜：皮をむいた中身に赤・黄・緑など色がついているもの

色のうすい野菜：皮をむいた中身の色がうすいもの

4-1 1. 2. 3. 4. (赤黄緑の野菜) ○

4-2 1. 2. 3. 4. (赤黄緑の野菜) ● (緑の野菜) ○

### チャレンジクッキング

給食メニューから ~簡単!夏にピッタリ~

#### ♥ ピリ辛きゅうり ♥

- きゅうり (4人分) 2本
- もやし 1/2袋
- 酢 8g
- 砂糖 2g
- A しょうゆ 7g
- ごま油 0.8g
- 粉とうがらし 適量
- 白ごま 適量



きゅうりは夏が旬だよ!

給食ではきゅうりをゆでますが、家庭では生のまま塩もみをして、作ってもおいしいですよ。



- きゅうりは太目の輪切りにし、さっとゆでて冷まし、水気をきる。もやしも同様にゆでて冷まし、水気をきる。
- Aを混ぜ合わせ火にかけ、ひと煮立ちさせ冷ます。
- ①と②を混ぜ合わせる。