やっぱり!! ぱわー

第4号
発行：一宮市教育研究会
食育・給食部会
2024年7月発行

夏休みを元気にすごすための食生活について考えよう！

元気ポイント1

早寝・早起き・朝ごはん

長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、寝坊をして朝ごはんを抜いてしまったりと、生活リズムが崩れてしまいがちです。いったん生活リズムが崩れてしまうと立て直すのが大変です。

夏休み中も、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日食べる生活を送りましょう。

元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。

ただし、甘いジュースやスポーツドリンクばかり飲んでいると糖分のとりすぎになってしまいます。飲みすぎには気をつけましょう。

また、夏野菜には、汗で失われる水分とミネラルがたくさん含まれています。スープやサラダなどにして、毎食の食事で食べましょう。

元気ポイント3

カルシウムをしっかりとろう！

休みの日は給食がないので、成長期に欠かせないカルシウムの摂取量が減りがちです。

小魚、海そう、こまつなどのほか、牛乳や乳製品はカルシウムが豊富で、手軽にとることができます。夏休み中もカルシウムをしっかりとるように心がけましょう。

たべものクイズに挑戦！

今月は **はたらきクイズ！【緑のなかま編】**

マスの中に、【緑のなかま（３群・４群）】の食べ物の名前がかくれているよ。ヒントを手がかりに、たて・よこの文字をつなげて、５つさがしてみよう！２回使う文字もあるよ。

か	ん	に	ん	じ
と	ま	と	ま	ん
な	―	み	こ	ぴ
だ	ぴ	か	ま	み
い	こ	ん	つ	な

≪ヒント≫

（例）オレンジ色で、給食で登場する回数が多い野菜だよ。（答え：にんじん）

① 冬が旬の野菜で、おでんに入っているよ。生で食べると少し辛みがあるよ。
② 緑黄色野菜のひとつで、緑色や赤色、黄色の種類もあるよ。
③ オレンジ色の皮をむいて食べる果物だよ。缶詰でも売っているよ。
④ カルシウムが豊富な葉物野菜で、給食では和え物によく使われるよ。東京都江戸川区小松川付近で初めて栽培されたことから、この名前がついたよ。
⑤ 夏が旬の野菜で、上から読んでも下から読んでも同じ名前だよ。

答え：①にんじん　②ほうれんそう（ピーマン）　③みかん　④こまつな　⑤トマト

※一宮市教育研究会　食育・給食部会では、今後も食育広報紙「やっぱり！！食ぱわー」を毎月発行していきます。親子で読んで「食」に対する意識を高めていただけたらと思います。