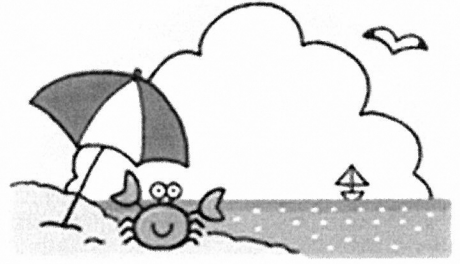


令和2年8月

太子町学校給食だより

なつ 夏バテ、してませんか？



なつ 夏をのりきる 7つのポイント☆

な つやすみも、
あさ 朝ごはんを
しっかり食べよう

つ めたいものの とりすぎに
き 気をつけよう

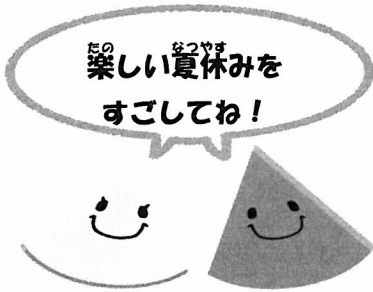
冷たいものをとりすぎると、胃腸が弱って
食欲がなくなってしまうことがあります。

ぼ らんす(バランス)のよい
しょくじ ころ 食事を心がけよう

暑くて食欲がないと、ついついあっさりしたものや、
めん類など食事がかたよってしまいます。肉や魚などの
たんぱく質、ビタミンたっぷりの夏野菜を食べましょう！

て きどな運動と 十分な睡眠で
きそくただ せいかつしゅうかん 規則正しい生活習慣を

ほ うし と こまめな
すいぶんほきゅう ねつちゅうしょうぼうし 水分補給で熱中症防止を！



う しの日(丑の日)に
うなぎを食べて、夏バテ解消

うなぎには、疲れを解消してくれるビタミンB1
という栄養がたっぷり！

し よくよく増進の工夫を！

にんにく、レモン、すだち、梅干し、カレー
などの香辛料で、食欲アップ！

いくつ正解できるかな？

夏野菜クイズ

夏野菜とは、ズバリ「夏が旬の野菜」のこと。夏によくとれる、栄養満点の野菜です。今回は、そんな夏野菜にまつわるクイズを出題します！

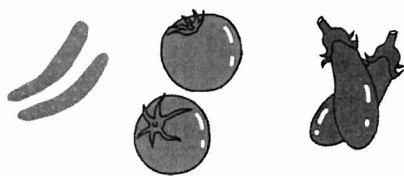
第1問

とうもろこしは次のうち、どの部分を食べているのでしょうか？
ア. 種を食べる イ. 実を食べる ウ. 根を食べる



第2問

次のうち、実がなる前に黄色い花をさかせない夏野菜はどれでしょう？
ア. きゅうり イ. トマト ウ. なす



第3問

右の絵の中に、夏野菜が10こあります。
夏野菜の絵がかいてあるマスに色をぬると、あるカタカナ文字が
うかびあがります。なんという字でしょう？
※ヒント: 8月31日の給食に登場するのは「ジャ◯◯マン！」

しょうが	えだまめ	オクラ	かぼちや
アスパラガス	にんじん	ほうれんそう	とうもろこし
だいこん	ブロッコリー	たまねぎ	ゴーヤ
ししとう	ピーマン	なす	トマト



クイズのこたえはおもて面へ⇒