

きゅうしょくだより

令和5年度 夏の号
合志市栄養部会



子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。休み中は、特に生活リズムが崩れやすく、また暑さで食欲がなくなりがちです。このような時こそ『朝ごはん・昼ごはん・夕ごはん』の3食を規則正しく食べましょう。好きなものばかり食べるのではなく、苦手なものにもチャレンジしてみてください。栄養バランスを考えた食事をして、楽しく元気に夏休みを過ごしましょう。



暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、こまめに水分補給をしましょう。ジュースなどには、たくさんの砂糖が入っているので、飲みすぎると、よけいにのどがかわき、食欲がなくなります。こまめな水分補給はジュースではなく、水や麦茶などの飲みものを選びましょう。

夏休みにチャレンジ! 野菜調べればわかるよクイズ

夏には太陽の恵みを受けた、たくさんのおいしい野菜が食べられます。身の回りには野菜について調べながらクイズに答えてみましょう。

Q1 あなたの家の近くにはどんな野菜の畑がある?
自分の家の畑でもいいよ!

Q2 夏にとれる野菜にはどんなものがある?
畑やスーパーで調べてみよう!

Q3 おうちの人が夏に1番多く買う野菜は何かな?
一緒に買い物に行ったら値段や種類も調べてみよう!

Q4 その1番多く買う野菜はどんな花が味くかな? かいてみよう!
図書館やインターネット、畑に行ったら調べてみよう!

あなたが調べた野菜のクイズを作ってみよう!
[例 「トマトの花の葉っぱは何枚?」]

調べてみておどろいたことや発見したことを友達に教える気持ちで考えてみてね!

Q ()
A ()

おうちのかたへ

夏休みは、親子で一緒に買い物をして料理を作ったりできる良い機会です。子どもたちが野菜に興味を持つきっかけとして、一緒にクイズに挑戦していただければ幸いです。