

給食だより

津山市立学校食育センター
令和2年7月号



暑さに負けるな！夏の豆知識クイズ

★夏を元気に過ごす参考にしてね♪



もんだい①

汗をかいた時の水分補給はどちらが良いかな？

A



たんさんいんりよつ
炭酸飲料

B



むぎちや
麦茶やスポーツドリンクなど

もんだい②

夏が旬の「すいか」を漢字で書くと「西瓜」。○には何が入るかな？

A

東

B

西



もんだい③

夏バテを防ぐための生活で正しいのはどちら？

A



てきど うんどう
適度な運動

B

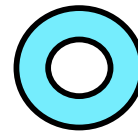


すず へや から で
涼しい部屋から出ない

もんだい④

冬よりも夏のほうが太りやすい。

A



B



もんだい⑤

暑いときにこそ心がけたいことは？

A



きそくただ
規則正しい生活

B



あさ た
朝ごはんは食べない

もんだい⑥

冷たい麺の食べ合わせで正しいのはどちら？

A



つめ めん
冷たい麺&デザート

B



つめ めん
冷たい麺&たっぷりの具

もんだい⑦

夏が旬のトマトは、からだを冷やす効果がある。

A



B



- こたえ：①-B 水分補給するときは砂糖のとりすぎにも注意してね。炭酸飲料500mlには40～60gの砂糖が入っているものもあるんだよ。
②-B すいかは「西瓜」と書きます。西瓜は体温を下げる効果もあるんだよ。ほかにも「瓜」のつく野菜があるよ。胡瓜＝きゅうり、冬瓜＝とうがん、南瓜（なんきん）＝かぼちゃなど。
③-A 暑い時こそ、暑さに慣れるよう適度な運動をしよう！汗をかくことで体温の調節もできるよ。
④-A 夏は気温が高く冬ほど体温を上げる必要がなく「基礎代謝」が下がるため、エネルギーの消費量が少なく、太りやすいのです。
⑤-A 朝ごはんは「あたま」「からだ」「おなか」のスイッチ。1日3食決まった時間に食べ、早寝早起きを心がけ、夏バテ防止だ！
⑥-B 麺などの炭水化物は、エネルギーに変わるためにビタミンB1が必要です。タンパク質もとって、筋肉の衰えを防ぎましょう。暑くても、冷たいものの食べ過ぎには注意し、温かいものを食べて、内臓を温める工夫も大切ですよ。
⑦-A なすやきゅうりもからだを冷やすカリウムがたっぷり。夏野菜をしっかりと食べて元気に過ごそう。