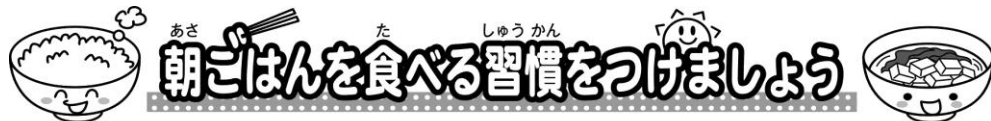


7月給食たより

都立小山台高等学校
03-3714-8155



朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

日差しが強くなり、気温が高くなってきました。いよいよ本格的な夏の始まりです。

暑くなると体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなりますので、食事・睡眠をしっかりとりましょう。特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは毎日欠かさず食べましょう。

朝ごはんをしっかり食べると...

脳に栄養がいき、勉強に集中できる。

体が温まり、元気に活動できる。



心が満たされ、やる気が出る。



朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、全く食べない人に比べて、勉強やスポーツ、心の面（イライラしにくい・やる気が出る）でも良い傾向にあるという調査結果もあります！

参考文献：農林水産省 HP「めざましデータ BOX」

熱中症に注意！！

熱中症を防ぐには



水分補給のポイント



参考文献：環境省「熱中症環境保健マニュアル—2014年3月改訂版—」／リーフレット「熱中症～ご存じですか？予防・対処法～」

七夕★3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよっとむずかしい
レベル★★★=とってもむずかしい

Q1 七夕の夜にだけ出会うことを許された織り姫と彦星の物語は、どこの国で生まれたでしょう？

- 1 日本 2 中国 3 イギリス



Q2 七夕に天の川に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょう？

- 1 小麦粉
2 かたくり粉
3 とうふ



Q3 機械で作るそうめんには、ある決まりがあります。それは右のうちどれでしょう？

- 1 長さを33cmより短くすること
2 太さを1.3mmより細くすること
3 1束を300本より少なくすること

Q4 七夕の料理には、切り口が星形になるオクラがよく使われますが、オクラはどのように切る野菜でしょう？

- 1 ぶら下がって実る
2 逆立ちしたように実る
3 たくさんくっついて実る

Q5 願いごとを書いて笹の葉につるす紙と同じ形に食材を切ることを、何切りと言うでしょう？

- 1 カード切り
2 名刺切り
3 短冊切り

2=1 3=2 4=3 5=4 6=5 7=6 8=7 9=8 0=9