

# 食育だより

貝塚市立第二中学校  
No.4  
2018.7

7月も中頃になり、暑さも厳しくなってきました。外に出る時は、帽子を被って直射日光を避ける・水分をこまめに摂る… など熱中症に気を付けましょう。

## 栄養バランスのよい食事で夏バテを防ごう!



夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤなどがあります。野菜にはビタミン類や水分もたっぷり含まれています。旬のものは、栄養も豊富でおいしいので積極的にとりましょう。

冷たい物の摂り過ぎは胃腸に負担をかけすぎて夏バテの原因になるので摂り過ぎに注意しましょう。

## 6月の牛乳残本数について

みなさん、牛乳を飲んでいますが？給食の牛乳はいっぱい残っています。6月は、**3231本**の牛乳が残っていました。1日に約190本の牛乳が残っていることとなります。

牛乳にはカルシウム、ミネラル、ビタミンが入っています。私たちの体に必要な栄養素がたっぷりです。少しでもいいので飲んで下さい!!!  
夏休みにも家で飲みましょう!!

## 給食試食会のアンケート結果

先月、特別号で給食試食会の感想をのせさせていただきました。

今回は、給食のアンケートを載せます。協力ありがとうございます😊!!

ご飯	量	多い 6	ちょうどよい 20	ふつう 4	少ない 3	
	味	とてもおいしい 2	おいしい 22	ふつう 8	おいしくない 0	無回答 1
	温かさ	熱い 2	ちょうどよい 23	ふつう 5	冷たい 1	無回答 2
じゃがいものうま煮(温)	量	多い 6	ちょうどよい 21	ふつう 3	少ない 0	無回答 3
	味	とてもおいしい 0	おいしい 18	ふつう 13	おいしくない 2	
	温かさ	熱い 0	ちょうどよい 23	ふつう 10	冷たい 0	
さんまの香梅煮(温)	量	多い 0	ちょうどよい 22	ふつう 9	少ない 2	
	味	とてもおいしい 0	おいしい 20	ふつう 12	おいしくない 1	
	温かさ	熱い 0	ちょうどよい 16	ふつう 13	冷たい 2	無回答 2
なすの揚げ浸し・鶏つくねの煮物(冷)	量	多い 0	ちょうどよい 13	ふつう 10	少ない 8	無回答 2
	味	とてもおいしい 0	おいしい 16	ふつう 10	おいしくない 6	無回答 1
	温度	冷たい 1	ちょうどよい 16	ふつう 13	ぬるい 2	無回答 1
りんご缶(冷)	量	多い 4	ちょうどよい 24	ふつう 3	少ない 1	無回答 1
	味	とてもおいしい 4	おいしい 17	ふつう 7	おいしくない 3	無回答 2
	温度	冷たい 2	ちょうどよい 18	ふつう 3	ぬるい 7	無回答 3
牛乳	味	おいしい 17	ふつう 14	おいしくない 2		
	温度	冷たい 3	ちょうどよい 17	ふつう 4	ぬるい 7	無回答 2

## 魚偏の漢字7~イズ

魚偏の漢字はたくさんあります。みんなは何コ答えられるかな??

- ① 鰻 ② 鯉 ③ 鯉 ④ 鮭 ⑤ 鮭青 ⑥ 魚周  
⑦ 鯨 ⑧ 鮪 ⑨ 鮎 ⑩ 鮎 ⑪ 鮎 ⑫ 鮎

答えは次号で!