

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾等で夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫をしましょう。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜等、旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物のとり過ぎに気を付ける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

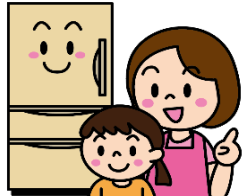
こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

エコを意識して上手に使いよう！
冷蔵庫クイズ

地球に優しいエコを意識して、冷蔵庫の使い方を考えるクイズです。



Q1 なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)



① とびらの開け閉めはすばやく行う。



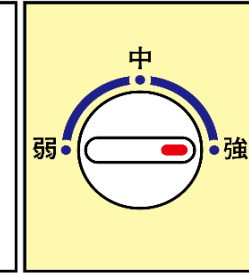
② 食品はなるべくすき間なくつめる。



③ 温かいものは冷ましてから入れる。



④ 食品はとりあえず全部入れておく。



⑤ 冷蔵庫内の温度は強めに設定する。

Q2 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方がよいものがそれぞれ2つずつあります。○で囲みましょう。

冷蔵庫

① さかな

② はちみつ

③ 牛乳

④ にく

⑤ 缶づめ

野菜室

① レタス

② きゅうり

③ じゃがいも

④ たまねぎ

⑤ ほうれん草

Q3 野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線でつないでみよう！

① キャベツ

② ゴーヤ

③ 小松菜

牛乳パック

スプーン

新聞紙等の紙

タネやワタを取る

立てて入れる

まるごとくるむ

こたえ

Q1 = ①③ (②…物をつめ込みすぎないようにする / ④…冷蔵しなくてもよい食品がある / ⑤…適切な温度を設定する) Q2 = 冷蔵庫②⑤ (はちみつは寒さで結晶化する / 缶づめは常温で保存できる) ・野菜室③④ (いも類やたまねぎ、かぼちゃなどは、日の当たらない涼しい所に置くとよい) Q3 = ①キャベツ — 新聞紙などの紙 — まるごとくるむ ②ゴーヤ — スプーン — タネやワタを取る (ワタに水分が多く、傷みやすいので取り除き、切り口をラップで包んで保存するとよい) ③小松菜 — 牛乳パック — 立てて入れる (葉物類は、傷んだ葉を取り除いて立てて保存するとよい)