

給食便り 夏休み特別号

砂川市学校給食センター発行

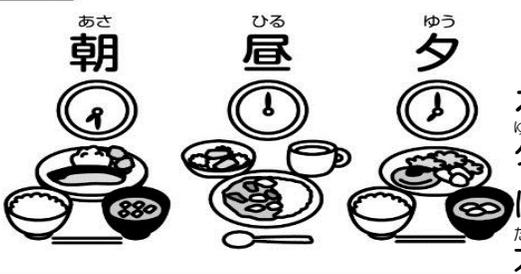
夏休みは、学校がある時と比べて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調をととのえましょう。せっかくの長いお休みなので、ダラダラと過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や後片付け、料理のお手伝いにも、ぜひ挑戦してみてください。

夏休みを元気に過ごすための10か条

- ### 1 早寝・早起き・朝ごはん



学校がない日は、夜ふかしや朝寝坊をしがちです。規則正しい生活を心がけましょう。
- ### 2 食事は1日3食決まった時間にとる



生活リズムを整えるために、朝・昼・夕と、毎日同じ時間に食事をとることが大切です。
- ### 3 ダラダラ過ごさずに、体を動かす



ラジオ体操やプールなどで、毎日体を動かしましょう。
- ### 4 水分補給はこまめに行う



熱中症予防のために、室内でも意識して水やお茶を飲むようにしましょう。
- ### 5 冷たい物を取りすぎない



内臓が冷えて消化が悪くなり、食欲不振などを引き起こすことがあります。冷房の当たり過ぎにも気をつけましょう。
- ### 6 おやつを食べるなら、時間・量を決める



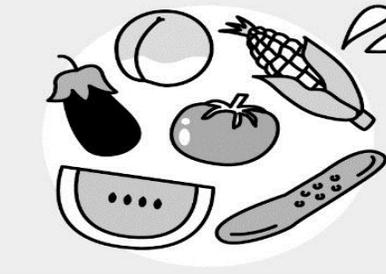
何かをしながらではなく、時間を決め、お皿にとって食べるようにしましょう。
- ### 7 夜食はなるべく食べない



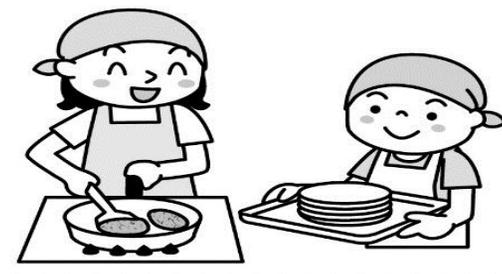
寝る前の食事は、内臓に負担がかかります。塾や部活などで夕食が遅くなる場合は、食事を2回に分けるのがおすすめです。
- ### 8 食事の後は歯を磨く



虫歯だけでなく、食べ過ぎも防ぎます。おやつ後も忘れずに磨きましょう。
- ### 9 旬の野菜や果物を食べる



夏バテや熱中症の予防にも効果があります。意識して食事に取り入れましょう。
- ### 10 食事のお手伝いに挑戦する



おうちの人と相談し、できることから挑戦してみよう。

かそく みな くだ
ご家族の皆さんでクイズにチャレンジをしてみてください。

にほん
日本と
ちがう？

せ かい しよく ぶん か
世界の食文化〇×クイズ



げんざい せ かい しよくぶん か
現在の世界の食文化についてのクイズです。

こた
〇か×かで答えましょう。

Q1



かんこく さら も た
韓国では、皿を持って食べなくて
はいけない。



Q2



かなら ひだりて つか
インドでは、必ず左手を使って
しよくじ
食事をする。



Q3



イタリアでは、ナイフとフォーク
つか た
を使ってピザを食べる。



Q4



ナイジェリアでは、子どもは
こ た
たまごを食べてはいけない。



Q5



フランスでは、音を立てないで
おと た
食べるのがマナー。



Q6



中国ではわざと食べ残すのが
ちゆうこく た のこ
マナー。



Q7



シンガポールでは、チョコを
た も
食べたり持ったりしてはいけない。



Vertical column of seven empty boxes for answers.

こたえ

Q1=×(皿は置いたまま、箸やスプーンを使って食べるのが正しいマナー。)
みぎて ゆび つか た ひだりて かんが かつ
Q2=×(右手の指を使って食べる。左手は「けがれている」という考え方がある。)
き わ おおぜい た ひとり まい
Q3=○(切り分けて大勢で食べることはせず、1人1枚のピザをナイフと
つか た いっぱんてき むかし こ こうきゆう
フォークを使って食べるのが一般的。) Q4=×(昔は、子どもが高級なたまご
た めす た た しゅうかん
を食べると、盗んでまで食べるようになるからと、食べさせない習慣があったが、
いま えいよう た く に しょうれい はな
今は栄養のあるたまごを食べるよう国が奨励している。) Q5=○(鼻をすす
ぎょうぎ わる
たり、めんをすすするのもお行儀が悪いとされる。) Q6=○(おなかがいっぱい
た つた しよくじ も かえ しゅうかん
になるまで食べたということを伝える。食事を持ち帰る習慣もある。) Q7=×
た はんばい も ほうりつ きんし
(チョコではなく、ガムを食べること、販売すること、持っていることを法律で禁止
つか つづ きんし ほうりつ
している。ガムを使っていたはずが続いたために禁止する法律ができた。)

フランス

イタリア

