



7月食育だより

【今月の目標】




夏を元気に過ごす食習慣を身につけよう！

令和6年7月 小学生用


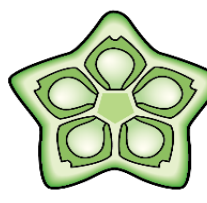
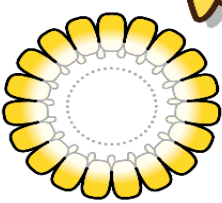
夏は水分たっぷりで夏バテ予防になる栄養素がたくさん入った“夏野菜”がおいしい季節です。さて、今月は夏が“旬”の野菜について考えてみましょう。夏を元気に過ごすためにたくさん食べてほしい食材です。

夏の食べものシルエットクイズ

Q1 夏においしい野菜のシルエットです。野菜の名前をそれぞれ3つの中から選んで○でかこみましょう。

①  たまねぎ ゴーヤ トマト	②  ニラ えだまめ みょうが	③  モロヘイヤ とうがん アスパラガス
--	--	---

Q2 夏においしい野菜の切り口です。野菜の名前を下から選んで()に書きましょう。

①  ()	②  ()	③  ()
---	---	---

トウモロコシ キャベツ パプリカ アボカド スイカ オクラ

© 2024 食育推進協議会

かんしょく みなお 間食のときかたを見直そう！

★間食には、食事で不足しがちなカルシウム・鉄が多いヨーグルト、果物、小魚などがおすすめです。暑い時期ですが、冷たいものとりすぎには注意しましょう。

食べる内容を考えよう



食べる量を考えよう



時間を決めて食べよう

