

気温が高く、朝から日差しが強い日が続いています。体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？夏バテを防ぐためには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわからない人もいます。夏バテを防ぐ食生活のポイントを知り、夏休みを元気に楽しく過ごしましょう。

つよ しがいせん はだ まも
強い紫外線から肌を守る

こうさん かさよう
『抗酸化作用』のあるビタ

みん あせ うしな
ミンや、汗で失われるミネ

る おきしつ ほうふ
ラル（無機質）を豊富に

ふく
含みます。

① ^{やさい}野菜を^{あら}洗う^{せんじょうき}洗浄機

② ^{さかな}魚などを^や焼くオーブン

③ ^{からあ}唐揚げなどを^あ揚げる^{あものき}フライヤー（揚げ物機）



なつ やす

るい　はん　しゅしよく
めん類・ご飯・パンなど　**主食**　だけになっていませんか？



主^{しゅ}食^{しょく}だけでは、体^{からだ}の成^{せい}長^{ちやう}に必^{ひつ}要^{よう}な栄^{えい}養^{よう}素^そを
摂^とることはできません。また、勉^{べん}強^{きやう}や運^{うん}動^{どう}に
必^{ひつ}要^{よう}なエネ^えルギ^{るぎ}ーをうま^まく燃^{ねん}焼^{しやう}させること
ができません。



しゅしょく しゅさい ふくさい しるもの ふく

しゅ さい おも からだ
主 菜 (主に体をつくる
 もとになる食品)
 にく さかな だいす だいにせいひん たに
 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を
 ちゅうしん
 中心としたおかず



ごはん、パン、めん類



ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品

ふく さい
副菜

野菜、きのこ、海藻、いも類を
中心としたおかずや汁物

くだもの
果物

A watermelon slice and a kiwi fruit are shown. The watermelon is red with black seeds and a green rind. The kiwi is green with black seeds and a brown rind.

※夏休み中も **牛乳・乳製品** や **果物** を食事にとり入れましょう♪

答え：③ 唐揚げなどを揚げるフライヤー（揚げ物機）
給食センターにあるフライヤー（揚げ物機）は、長さが約8mあります。それぞれの献立に合うように油の温度と時間を設定すると、入口から入れた食料がベルトコンベアで油の中を移動し、出口から出てくるようになります。