

7月

給食だより

鹿児島県立開陽高等学校
定時制課程

いよいよ夏本番です。皆さん、暑さで身体がだるかったり、食欲が落ちて「夏バテ」になっていませんか？夏のこの時期こそしっかり栄養をとることが大切です。

そしてもうすぐ夏休みです。つい夜更かしや間食の摂り過ぎで食生活も乱れがちになってしまいます。三食しっかり食べ、運動・休養も上手に取り入れながら、長い夏休みを健康で楽しく過ごしましょう！！

☆夏の食生活のポイント☆



1日3食、食べよう

1日の栄養は朝・昼・夜の3食で
バランス良く摂りましょう。



カルシウムやビタミンを たっぷり摂ろう

疲れにくい体作りには、ビタミンB1が
おすすめです。豚肉と一緒にニンニクや
ネギを摂ると効果的です。



冷たいもの取り過ぎには 注意しよう

冷たい物を摂りすぎると、胃が冷えて
食欲が無くなってしまいます。



間食は質と量を考えよう

市販のお菓子や清涼飲料水の食べ過ぎ、
飲み過ぎは虫歯、夏バテの原因に
なるので注意しましょう。

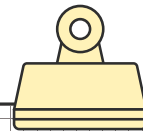


とうがん（冬瓜）

漢字で「冬瓜」と書きますが、夏に美味しい野菜です。皮が厚く、そのまま冷暗所に保存しておけば、冬までもつことからこの名前がついたと言われています。

カロリーは低く、水分は豊富なので夏にぴったりです。

今月の給食にも登場します！！



☆お知らせ☆

🌸 7月給食終了日
→ 7月18日（木）

🌸 8月給食開始日
→ 8月26日（月）