



きゅうしょく

給食だより

6月25日発行

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摂ることが大切です。

そしてもうすぐ夏休みです。つい夜更かしや間食の摂りすぎで食生活も乱れがちになります。3食しっかり食べ、運動・休養も上手に取り入れながら、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

疲れやすい身体には、ビタミンB群がおすすめです。豚肉と一緒にニンニクやネギを摂ると効果的です。

✓ 冷たい物の摂りすぎには注意しよう

冷たい物を摂り過ぎると、胃が冷えて食欲が無くなってしまいます。



✓ 夏野菜を食べよう

トマト、きゅうり、なす、とうもろこし、すいかなどの夏野菜にはビタミンCやEが多く含まれます。



✓ 間食は質と量を考えよう

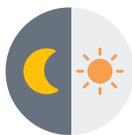
市販のお菓子や清涼飲料水の食べ過ぎ飲み過ぎは虫歯、夏バテの原因になるので注意しましょう。



夏バテ対策 生活面では...

◎ 早寝早起き

⇒自然と生活リズムが整います。



◎ 適度な運動

⇒体を動かすことで、全身の血液の巡りを助け、肉体的・精神的疲労を回復させます。



◎ こまめに水分補給

⇒のどが渇く前に少しずつゆっくり水分をとりましょう。



《☆野菜豆知識☆》

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いわれています。カロリーは低く、水分は豊富なので夏にぴったりです。

今月の給食にも入っているかも?!

☆お知らせ☆

7月給食終了日⇒7月18日(金)

8月給食開始日⇒8月25日(月)