



きゅうしょく






給食だより

6月24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

<p>✓ 1日3食、食べよう</p> <p>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。</p> 	<p>✓ カルシウムやビタミンをたっぷり摂ろう</p> <p>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。</p>	<p>✓ 冷たい物の摂りすぎには注意しよう</p> <p>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。</p> 
<p>✓ 夏野菜を食べよう</p> <p>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。</p> 	<p>✓ 間食は質と量を考えよう</p> <p>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。</p> 	

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☆》



トマトにはリコピンが豊富に含まれています。リコピンは強力な抗酸化作用を持ち、紫外線によるダメージから身体を守る働きがあります。加熱したり、油と一緒に食べると吸収率が上がるので、カレーやスープに入れたりするとおすすめです。

☆お知らせ☆

7月給食最終日⇒7月16日(木)

8月給食開始日⇒8月25日(火)

たくさん食べに来てくれてありがとう~! >w<