

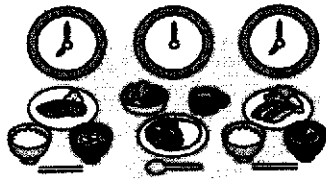
給食だより 7月

あつ ま げんき す 暑さに負けず元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからといって、クーラーのきいた部屋でゴロゴロしていたり、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテになってしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝早起きに心がけ、食事をしっかりと食べて、元気に毎日を過ごしましょう。

夏を元気に過ごすには

あさ ひる ゆう しょく き せくだい
朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



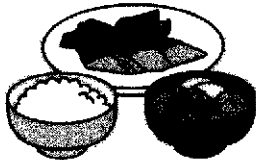
ゆうしょく おそ
夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

はやね はやお にはちゆう からだ うご
早寝・早起きをし、日中は体を動かす



よ 夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

しゆ しょく しゆ さい あく さい
主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

なつ とりたいたい 栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など

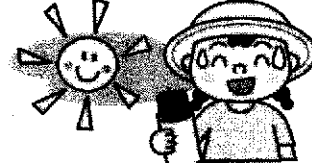


つめ 物の とり過ぎに 気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける

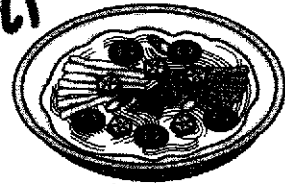


★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

7/7 七夕「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物由来のもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具たくさんにすると、栄養のバランスが良くなります！

★夏はビタミンB1不足に注意！★

ビタミンB1は気温が15℃の時と30℃の時では使われる量が3倍になるといわれます。また、そうめんやそば、パンなど、糖質だけの食事の時や、甘いものを食べすぎたときはビタミンB1の減り方が激しくなります。ビタミンB1を多く含む食べもの(豚肉、うなぎ、レバー、大豆など)を積極的に食べましょう。