

# きゅうしよくたより



2019. 6. 28 NO. 4

栄養教諭 岡林

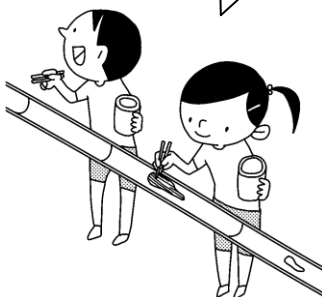
雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じる季節です。昼夜の気温差が激しく、体調を崩しがちになります。熱中症や夏バテを防ぐためには、食生活が重要です。こまめな水分補給、栄養バランスの良い食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。

## 七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が広まりました。

また、そうめんは消化の良い食品なので、真夏に弱った身体をいたわるためには最適です。麺だけではなく、卵やとり肉、旬の夏野菜などをトッピングして栄養素を補いましょう。

5日の給食にはそうめんに合わせて、ツナちらしや七夕デザートが出ます。初夏を感じるメニューです♪

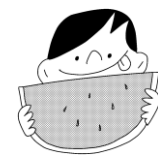


## 7月の給食目標

～朝食・夏休みの食事について考えよう～

終業式を終えると、いよいよ長い夏休みが始まります。休み中は遅い時間に起きて、1日2食...という日があったり、間食が不規則になり、ごはんが食べられなくなったり、生活リズムが乱れやすくなります。生活リズムの乱れは、抵抗力を下げ、夏バテなどを引き起こします。夏休みでも、「早寝 早起き 朝ごはん」を守って、規則正しい生活をしましょう。

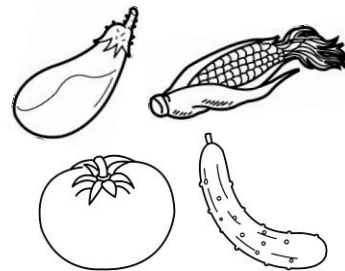
また、暑いからといって冷たくて甘いアイスやジュースをとりすぎたり、お菓子をダラダラ食べたりするのはやめましょう。おやつは時間と量を決めて食べるように心がけましょう。



なつ げんき す  
夏を元気に過ごそう!

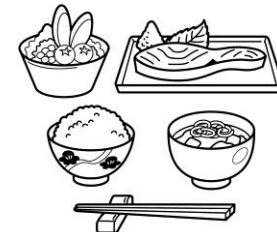
## ～夏バテを防ぐ食事のポイント～

なつ 夏 野菜を食べよう!



からだ ひ やす こうか  
体を冷やす効果があります

バ ランスよく 食べよう!

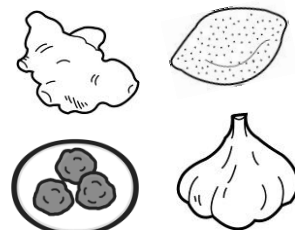


りょう 量 より 質 が 大切 です

テ つぶん (鉄分) 不足に注意!



し よくよく (食欲) を 増す工夫を!



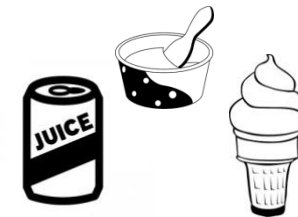
こうみ やさい さんみ しょくよく  
香味野菜や酸味で食欲アップ

な とう (納豆)、 うなぎ、 豚肉で 疲労回復!

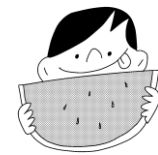


ビタミンB群を多く含みます

い ちょう (胃腸) に 優しい食事の とり方を!



とり過ぎ X



## すいぶんほきゅう 水分補給をしっかりとしましょう!

気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。上手な水分補給で、熱中症を防ぎましょう。

### ◇水分補給と3つの約束◇

#### 1. のどが乾く前に飲もう

汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。

#### 2. 飲み物の種類に気をつけよう

ふだんの水分補給はお水かお茶を飲みましょう。

甘〜いジュースでは、水分補給になりません!

#### 3. 飲み過ぎに注意しよう

一度にたくさん飲むと、胃や腸に負担がかかります。

