



7月の給食だより



ついに夏本番！！夏は暑さから食欲がなくなることがよくあり、サッパリした食事になりがちです。その為、栄養バランスが崩れ夏バテしやすくなります。

下記のことに気を付けて夏バテを予防しましょう！！

冷たい飲み物はほどほどに！！

冷たいものを飲食し続けると、胃腸の消化吸収機能が衰え、体力消耗につながります。
さらに夏は思った以上に冷房で冷えています。
冷たい飲み物が冷えを悪化させ、疲れを貯めてしまいます。

バランスよく食べよう！！

食べたくないからと、食事を抜いたり、冷たいものばかり食べていると夏バテしてしまいます。バランスよく食べることを意識しましょう！！

水分補給をしよう！！

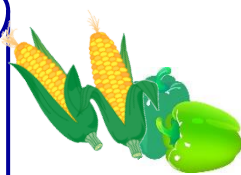
汗をかく量が増えるので、水分補給をして脱水症状になるのを防ぎましょう。
水分補給はお茶など糖質を含まないものが好ましいです。
※ 甘いジュースは糖分によって空腹を感じなくなり、食事による必要な栄養を摂取できなくなります。

ビタミンをしっかりとりよう！！

夏に旬を迎える野菜は、ビタミンや水分がたっぷり含まれているので夏バテを防いでくれます。



給食目標



夏野菜を食べよう！！

< 夏野菜の色々 >

なす ・ ピーマン ・ ししとう ・ トマト ・ きゅうり ・ ズッキーニ
ゴーヤ ・ 冬瓜 ・ 枝豆 ・ いんげん ・ とうもろこし