

## 7月のふるさとくまさんデー

まいつき にち しょくいく ひ やつしろち いき けんない しょくざい しょう きょうどりようり  
毎月19日の食育の日にあわせて八代地域や県内でとれた食材の使用、また、郷土料理などを  
「ふるさとくまさんデー」として実施しています。

がつ にち もく  
7月17日(木)

- \* 麦ごはん
- \* 牛乳
- \* 豚肉となすのしょうが焼き
- \* ジャガイモのみそ汁
- \* きゅうりともやしのピリ辛



今月のふるさとくまさんデー  
八代産および熊本県産の食材

- ☆ 米・・・給食のお米は八代産
  - ☆ ジャがいも、なす・・・八代産
  - ☆ 麦、牛乳、油揚げ、しょうが、ねぎ
- にんじん、きゅうり・・・熊本県産



ことし きおん たか あつ なつ  
今年も気温が高く、暑い夏になりそうです。夏バテや熱中症に気を付けてください。  
げんき なつ の き しょくじ  
元気に夏を乗り切るために、食事のポイントをおさえておきましょう。



## その食生活、夏バテの原因になっています



なつ お たいちようふりよう なつ なつ あつ えいきよう  
夏に起こりやすい体調不良のことを夏バテといいます。夏の暑さの影響  
で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力  
状態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、胃腸の働きを鈍らせて夏  
ばての症状を悪化させるといわれています。



## 夏バテ予防のポイント

すいぶん ほ きゅう  
こまめに水分補給を！



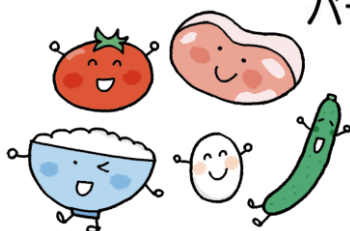
ふだん すいぶんほきゅう みず  
普段の水分補給は水か  
むぎちゃ たいりよう あせ  
麦茶を、大量に汗をか  
く時は塩分も一緒に  
ほきゅう  
補給しましょう。

つめ ちゅうい  
冷たいものとりすぎ注意！

いちよう ひ しょうかきのう てい  
胃腸が冷えて消化機能が低  
下し、食欲が落ちてしま  
います。常温のものや温かい  
ものをとりましょう。



しよくじ  
バランスのよい食事！



なつ とく た るい  
夏は特に、食べやすいめん類などばかり  
食べていると栄養が偏ります。栄養  
バランスよくいろいろな食品を工夫  
して食べましょう。

もつと 野菜を食べよう



なつ やさい たいおん さ はたら  
夏野菜には、体温を下げる働きのあるカリウムや夏  
ばて予防に効果のあるビタミンが豊富です。積極的に  
食べましょう。