

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 しょくさい しよう きょうどりょうり
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
じっし 「ふるさとくまさんデー」として実施しています。

7月17日 (木)

- * 麦ごはん
- * 牛乳
- * 豚肉となすのしょうが焼き
- * じゃがいものみそ汁
- * 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
☆ じゃがいも、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



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。
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、夏ばての原因になっています



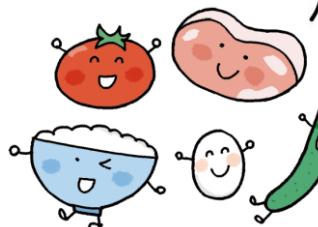
夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといいます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなってしまって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、胃腸の働きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させるといわれています。

夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



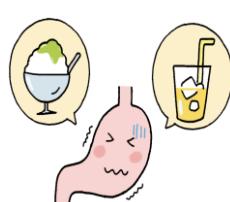
普段の水分補給は水か
麦茶を、大量に汗をか
く時は塩分も一緒に
補給しましょう。



バランスのよい食事！

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。

冷たいもののとりすぎ注意！
胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまします。常温のものや温かいものをとりましょう。



もっと野菜を食べよう

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。

