



給食だより
7月

横島小学校 給食室

こんげつ ちひょう
今月の目標

あつ ま しょくせいかつ おく
暑さに負けない食生活を送ろう

暑い日が続いていますが、みなさん体調管理はきちんとできていますか？
気温が高く、日差しも強くなるこれからの時期は、暑さにより体の消化機能が低下し、食欲が落ちてしまうことがあります。早寝・早起きをして生活リズムを整えるとともに、食事をしっかり食べて、夏の暑さに負けない元気な体を作りましょう。

夏バテ対策3つのポイント



毎日3食必ず食べる

暑いからといってアイスや冷たいジュースなどを食べ過ぎると胃に負担がかかります。ときには温かいものを食べるようにして、胃をいたわりましょう。よくかんで食べることも大切です。



ビタミン・ミネラルをとる

きゅうり、トマト、ピーマン、すいかなど夏野菜や夏のくだものに多く含まれます。また、牛乳やチーズなどの乳製品、のりやわかめなどの海藻、小魚などからカルシウムも忘れずに補給しましょう。



こまめな水分補給を

のどが乾く前に、水かお茶で少しずつこまめに水分を補給しましょう。食事の前にはたくさん飲むと、食欲がなくなります。飲み物だけでなくご飯やみそ汁、きゅうり、すいかなどもよい水分補給源です。食後に温かいお茶をゆっくり飲むのも良いでしょう。

七夕

たなばた ちゅうごく ふる でんせつ

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。

昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといいます。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。

七夕には夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。



旬の夏野菜を食べよう！！



トマト

トマトにはカロテンが多く含まれていて、体の中でビタミンAに変わります。ビタミンAは皮膚を強くしたり、目の健康を保つ働きがあります。



なす

なすは水分が多く、体を冷やす効果があるので、夏バテにぴったりの食べ物です。油で調理すると栄養素が流れ出るのを抑えられ、おいしさも閉じ込められます。

