

＊給食だより＊

令和5年6月30日発行

7月に入ると夏の暑さが本格化し、いよいよ夏本番です。また、梅雨が明けていないこの時期は湿度が高く、衛生面でも十分注意が必要です。

今年は7月20日が終業式です。夏休みに入ると生活リズムや食生活が乱れがちになります。夏休みを楽しく過ごすためにも早寝・早起き、バランスの良い食事を心がけ、体調管理に気を付けましょう。




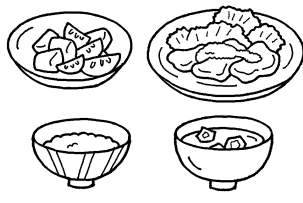
7月の給食目標

食べ物の働きを知ろう

食べ物はそれぞれ違った栄養素を含み、働きが違います。

ただ一つの食べ物で、からだに必要なすべての栄養素を含んでいるものはありません。好き嫌いをせず、いろいろな食べ物を食べましょう。

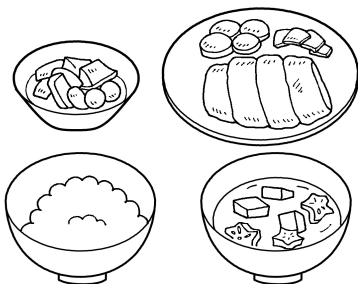
暑さに負けない 夏休みのすごし方

<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	---	---

夏ばて注意!

バランスよく食べよう

暑い夏は食欲が落ちて、のどごしのよい冷たいめん類などを多く食べがちです。めんだけでおかずが少ないと、栄養のバランスがくずれてしまいます。食事は主食、主菜、副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない時は、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食欲を増してくれます。



冷たいものの食べすぎに気をつけよう



冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱らせて食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏ばてを起こしやすくなります。