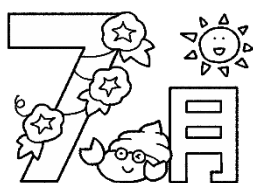


# えいようだよ!



大阪市立平野西小学校

令和6(2024)年7月

## 夏バテしない食生活をしよう

日に日に気温が高くなり、暑い日が続いています。気温が高くなると、食欲が落ちたり、冷たいものを取りすぎたりして夏バテしやすくなります。夏バテにならないように、規則正しい食生活を心がけて、暑い夏を乗り切りましょう。



### 朝・昼・夜の3食を欠かさず食べる

特に、朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



### 冷たいものを取りすぎない

冷たいものばかり食べていると、胃腸が冷えて、食欲が落ちる原因になります。また、甘い飲み物のとりすぎにも気を付けましょう。



## 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

### おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えて食べるようにしましょう。



### 旬の野菜やくだものを食べる

旬の食べ物には、強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを多く含んでいます。積極的に食べましょう。



【令和5年度 学校給食献立コンクール優秀賞作品】

7月10日(木)



- ・夏野菜飯
- ・牛乳
- ・パワースープ
- ・トロピカルゼリー



昨年度の平野西小学校の給食委員会で考えた献立が、優秀賞作品に選ばれ、ついに7月10日(木)の給食で登場します。

献立は、夏祭りのだんじりを盛り上げるために、給食でも夏野菜をたくさん食べて体力をつけることができるように工夫し、お祭りの気分を味わえるようにいろいろも考えました。

「夏野菜飯」は、炒飯をイメージした混ぜご飯です。夏野菜のなす、ピーマン、赤ピーマンを使っています。

「パワースープ」にも、とうがんやトマトの夏野菜が入り、夏バテ予防になります。

しっかりと食べて、体力をつけましょう!



←7月10日に登場する旬の夏野菜