

えいようだより 7月

平野区栄養教育推進事業

平野南小学校

2020年7月1日

なつ しょくせいかつ 夏の食生活について考えよう

暑い日が続いている。暑い日が続くと、食よくがなくなったり、
体調をくずしやすくなったりしがちです。

暑い夏を元気にすごすためにも、次のこと気につけましょう。



①朝ごはんを食べましょう！

早ね早起きをし、朝ごはんを食べて、生活リズムを整え、きそく正しい生活を送りましょう。きそく正しい生活を送ると、体の調子がよくなり、夏バテしにくい体になります。



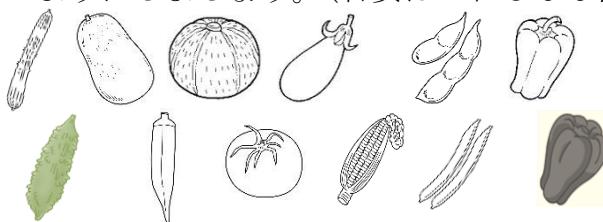
②こまめに水分をとりましょう！



あせをたくさんかく時期なので、こまめに水分をとりましょう。あまい飲み物ではとう分のとりすぎになるので、水やお茶で水分補給をするようにしましょう。

③野菜をたくさん食べましょう！

元気に過ごすためにはバランスのよい食事が大切です。特に夏野菜には、暑い夏に必要な栄養や水分がふくまれているので、たくさん食べるようにしましょう。(目安は1日300グラムです)



←7月の給食に登場する夏野菜です。給食カレンダーの中からさがしてみましょう！

7月分のこんだてより

7月1日(水)

☆夏野菜のカレーライス

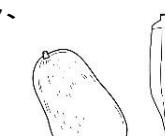
・筍の夏野菜がたっぷり入ったカレーです。



7月7日(火)

☆とうがんのみそ汁

・筍のとうがん、オクラの入ったみそ汁です。



7月13日(月)

☆ポークトマトスパゲッティ

・生のトマトとベーコンを使った、うまみたっぷりのスパゲッティです。



7月3日(金)

☆豚ミンチとニラのそぼろ丼

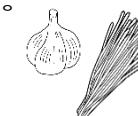
・オクラのみそ汁

みかん(冷)牛にゅう

○中学生が考えたこん立てです。

疲労回復と夏バテ防止を

ねらいに考えられました。



7月8日(水)

☆ゴーヤチャンプルー

・豚肉、もやし、にがうりを

いためたものです。沖縄県の

料理で、にがうり(ゴーヤ)を食べると夏バテしにくいといわれています。



7月16日(木)

☆パエリア

・スペイン料理の1つで、いか、けい肉、筍の赤ピーマン、さんどまめを使ったいろどりのよい洋風のたきごみご飯です。



④冷たいものをとりすぎないようにしましょう！

冷たい食べ物や飲み物をとりすぎると、おなかをこわしたり、暑さに体がなれず、夏バテしやすくなったりします。とくに、アイスクリームやジュースなどのおやつは時間や量を考えてとるようにしましょう。



暑い日が続いますが、熱中症にならないよう、きちんと正しい生活、バランスのよい食事、水分補給に気をつけて、元気に過ごしてくださいね！

