

えいほうだよ！ 7月



なつ しょくせい かんが 夏の食生活について考えよう

暑い日が続いています。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、次のことに気をつけましょう。



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、体の調子が悪くなり、夏バテしにくい体になります。



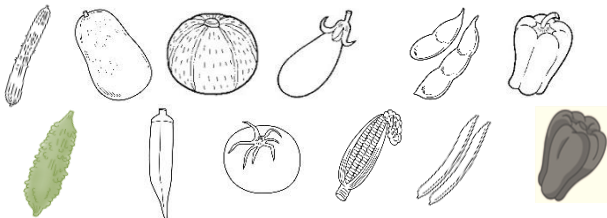
② こまめに水分をとしましょう！

あせをたくさんかく時期なので、こまめに水分をとしましょう。あまい飲みもの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よう！

がつぶん 7月分のこんだてより

令和元年度学校給食こん立コンクール

最優秀賞こん立

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

炒めたものです。沖縄県

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)

☆バエリア

・スペイン料理の1つで、いか、けい肉、旬

の赤ピーマン、さんどまめを使った

いろいろのよい洋風のたきこみご飯です。



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。



④ 冷たいものをとりすぎないようにしましょう！

冷たい食べものや飲みものをとりすぎると、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。



暑い日が続きますが、熱中症にならないよう、きそく正しい生活、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！

