

～食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう～

おうちのひとといっしょにみましよう

夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給をこころがけるようにしましょう。



冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意!



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎでしまいがちです。冷たいものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏バテの原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事です。しっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

七夕

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、天の川の両岸に離されてしまったといわれています。

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、夏の野菜をそなえたり、そうめんを食べたりします。



今月の給食目標

「よい食べ方をしよう」



☆よくかんで、適度な時間で食べるようにしましょう

☆食べ物を口に入れたまま、しゃべらないようにしましょう

夏バテを防ぐ！食事ポイント



- 1 偏った食事をしない
あっさりとした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- 2 ビタミンB群、Cを多く
夏バテ予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。
- 3 冷たい物を食べすぎない
胃に負担がかかるので、冷たいものばかり食べないようにしましょう。

夏野菜を食べよう!

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、ビタミン類や水分が豊富にふくまれています。

また、旬の時期には栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

