

7月 給食だより

日野市立大坂上中学校
校長 馬場章夫

いよいよ夏本番です。暑いからとクーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たいものばかり飲んだり、食べたりしていると体がだるくなり、夏バテしてしまいます。夏休み中も、学校がある時と同じように早寝・早起きを心掛け、1日3回の食事をしっかり食べましょう。そして、元気に夏を乗り切りましょう！

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<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>
--	--	---	---

夏バテに気をつけましょう！

夏バテとは、夏の暑さが関係して起こる様々な症状のことを言います。主な症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。

暑い夏の過ごし方、少しの心がけて夏バテを予防しましょう

こまめな水分補給



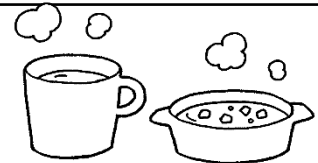
のどが渇く前に少しずつ飲みましょう。気が付いたらこまめに！

夏野菜を食べよう



旬の夏野菜は水分やカリウムなど夏に欠かせない栄養素が豊富です。積極的に食べましょう。

温かい食べ物をとろう



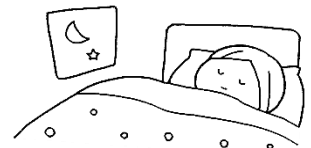
身体を冷やしすぎないように汁物など温かいものを意識的にとりましょう。

運動や入浴で汗をかく



クーラーの効いた部屋にずっといると代謝も落ちます。体温調節をスムーズに行うために運動や入浴で汗を書きましょう。

しっかり睡眠をとる



睡眠は体力の回復に効果的です。夜更かしせず、十分な睡眠をとりましょう。

暑い夏を乗り切るぞ！夏の食事ポイント

夏野菜＋香味野菜を活用！



夏野菜は水分がたっぷりで、『食べる水分補給』ができます。同じく夏に美味しい生姜やみょうが、しそ、ニンニクなどの香味野菜を刻んだものを添えたり、隠し味に使って味にアクセントをつけるのもおすすめ！

レモンの酸味を利用！

焼き魚や揚げ物、スープ、お浸しなどにレモンのしぼり汁をかけて…

さわやかな香りと酸味が食欲をそそります♪



カレーマジックでもりもり！

野菜炒めや肉じゃがなどのいつもの料理もカレー粉の一振りですら華麗に大変身！ ケイジャンスパイス等も子供達に人気です！

