



7月 給食だより

市貝町立市貝中学校

暑い夏がやってきますね。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能が低下し食欲も衰えがちになります。規則正しい生活や栄養バランスのとれた食事をするを心掛けて自分の体調を管理しましょう。

○水分補給はこまめに

夏場は汗をかく量が増え、体の水分が失われやすいです。「のどがかわいた!」と感じてからの水分補給では手遅れです。運動するときは、塩分を含むスポーツドリンクを薄めて飲むなどして上手に補給しましょう。

○間食は時間と量を決める

成長期のみなさんは、1日3回の食事では栄養が足りていないことがあります。間食は、お菓子やジュースを摂取するのではなく、おにぎりやヨーグルト、果物を摂取するのがおすすめです。

「土用の丑の日」知っていますか?



毎年夏の「土用の丑の日」には、鰻を食べる風習がありますがこの風習は、江戸時代から始まりました。丑の日にちなんで「う」から始まる食べ物を食べると夏バテしないという風習がありました。今年の夏の「土用の丑の日」は、7月24日と8月5日です。

鰻の栄養はすごい!



ビタミンA



皮ふや粘膜を守る
目の疲労をやわらげる
免疫機能の向上

ビタミンB群

体力回復効果
髪・つめ・皮ふへの
栄養補給



カルシウム

骨や歯の維持
集中力向上

