

給食だより

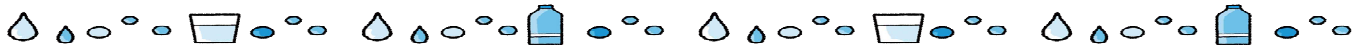


さくら市立押上小学校 (さくら市献立研究会)

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなる季節がやってきました。この時期は、熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、しっかりと食事と水分をとり、暑い夏を元気に過ごしましょう。



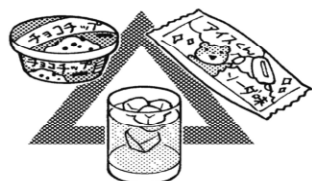
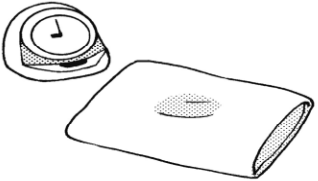
7月の給食目標 【楽しく食事をしよう】

食事には、エネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。そこで大切なことは「食事のマナー」です。相手をいやな気持ちにさせないことや食べ物をきれいに食べることがマナーの第一歩です。



暑さに負けない体づくりを！



<p>1日3食をしっかり取る</p> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。</p> 	<p>こまめな水分補給</p> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をします。</p> 
<p>冷たいものをとり過ぎない</p> <p>冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p> 	<p>十分に睡眠をとる</p> <p>疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかりと睡眠をとります。</p> 

夏野菜を食べよう！新鮮な旬の野菜は栄養満点！



夏が旬の野菜といえば、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこし、にがうりなどたくさんあります。夏の日差しをたっぷりと浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富に含まれています。また、トマト、きゅうり、なすなどには、体を冷やす効果があったり、水分補給にもなったりします。おいしい夏野菜をたくさん食べて、夏を元気に過ごしましょう。