

給食だより



やすみ号

さくら市立押上小学校

いよいよみなさんが楽しみにしている夏休みです。「夏バテ」をしない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。そして、夏休みにしかできないようなことにチャレンジして楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



その食生活、夏バテの原因になっています



夏に起こりやすい体調不良のことを夏バテといいます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、胃腸の働きを鈍らせて夏バテの症状を悪化させるといわれています。冷たいものとりすぎに気をつけましょう。

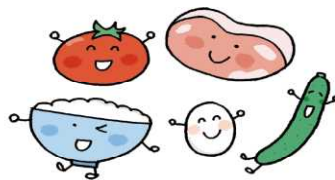
夏バテ予防のポイント

こまめに水分補給を！



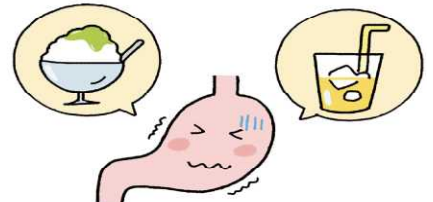
普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などはかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。

しっかりと食べて



夏バテ予防！

夏は、そうめんなどの麺だけを食べる機会が多くなっていませんか？暑いときこそ、栄養バランスよく食べることが大切です。麺類には、卵やハム、野菜などを加えて、たんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

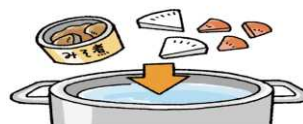
ちよいと足して野菜をとろう

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの皿に加えます。食べごたえがアップします。

さばのみぞ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。