

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。

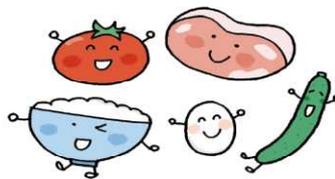
夏バテ予防のポイント

こまめに水分補給を！



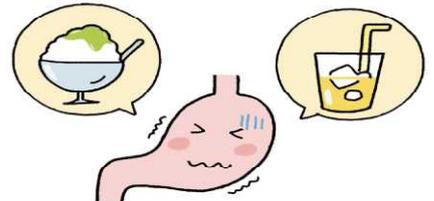
普段の水分補給は水か麦茶を、
大量に汗をかく時は塩分も一緒
に補給しましょう。カフェイン
が入っているものは、覚醒・利
尿作用があるので避けましょう。

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。

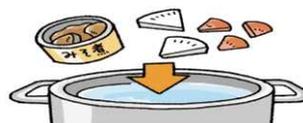
ちよいと足して 野菜をとろう

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
ましょう。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。