

7月給食だより



しりつうじいえしやうがっこう
さくら市立氏家小学校

だんだんと日差しが強く、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、熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、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。

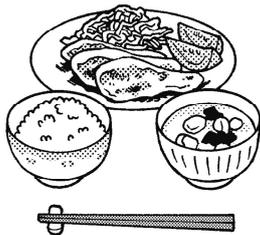
7月の給食目標【暑さに負けない食事をしよう。】

夏ばて対策

夏を元気に過ごすために規則正しい生活を心がけましょう！

1日3食をしっかりとる

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。



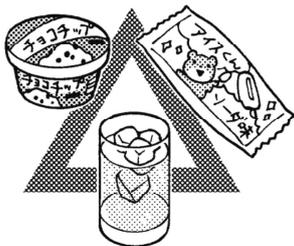
こまめな水分補給

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。



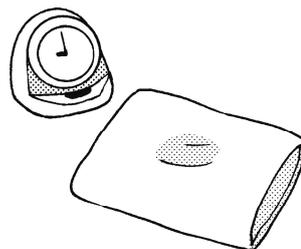
冷たいものをとり過ぎない

冷たいも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。



十分に睡眠をとる

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。



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、ゴーヤ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。

