

7
月8
月きゅう
しょく

給食だより

塩谷町立学校給食センター

いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜更かしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

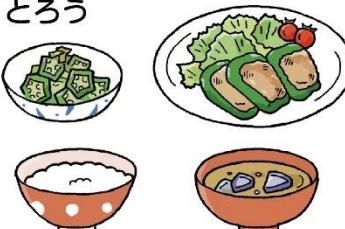
夏を元気にすごすための 夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しづつ
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、
温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし
をしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を
上手にかけるようにしましょう。

*夏ばてとは・・・夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動機、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗り切るために夏ばての対策を行いましょう。



7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。



食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？野菜の栽培・観察をする、家族の食事につくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたことを見つけて挑戦してみましょう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。

