

給食たより



楽しみな夏休みがやってきます。夏休みの予定を立てている人も多いと思います。しかし、夏ばてを起こしてしまつては、夏休みを楽しめなくなつてしまいます。しっかりと食事をとつて、夏ばてを予防しましょう。

夏ばてしていませんか？

夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといひます。夏の暑さが原因で、胃腸の働きが鈍くなつて食欲が低下し、体がだるくなつたり、気力がなくなつたりします。暑い夏を乗り切るために、夏ばてを予防しましょう。



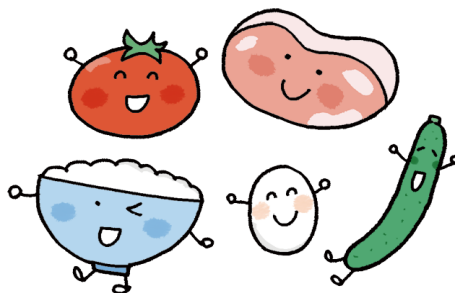
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給をしよう



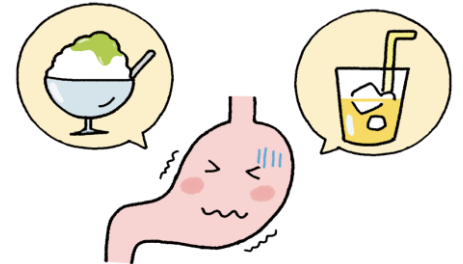
普段の水分補給には、水か麦茶を、汗をたくさんかいたときは、塩分も一緒にとるようにしなさい。

バランスのよい食事をとろう



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。お肉や野菜など、色々な食品を工夫して食べなさい。

冷たいもののとりすぎに注意しよう



冷たいものばかりだと、胃腸が冷えて、食欲が落ちてしまいます。冷たいものの取りすぎに注意しなさい。

火	水	木	金	月
25日 コーンサラダ パンプキンカレー	26日 ナッツサラダ ごはん 冬瓜の味噌汁 メンチカツ ワンタンスープ	27日 ごまだれサラダ チンジャオロース丼 ワンタンスープ	28日 お誕生日 こんだて ヨーグルト風クレープ いそ磯ドレ あえ きす鱈の天ぷら わふう和風うどん ソフト麺	31日 うめ梅おかか あえ えだまめ枝豆ごはん たちうお太刀魚のたつたあ 竜田揚げ なつ夏の のっぺい汁