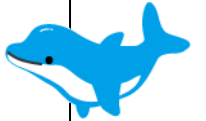
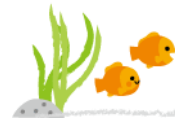




学校給食だより

平成29度
7月号



<江田島学校給食共同調理場>

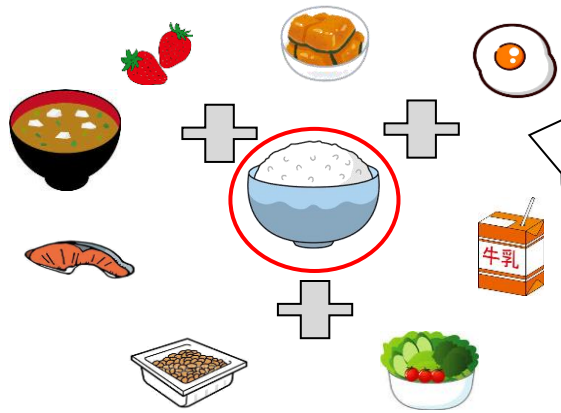
湿度が高く蒸し暑い日が続いています。「疲れがとれない」、「食欲がわからない」など、夏バテ気味になっていませんか？ 規則正しい生活と栄養のバランスがとれた食事をして、ますます暑くなる夏に負けないように過ごしていきましょう。

= 夏を元気に過ごすための食生活 =

暑くなると、冷たい食べものがおいしく感じます。しかし、食べすぎると食欲がなくなり、体調を崩しやすくなります。次のポイントに気をつけて暑い夏を元気に過ごしましょう。

【しっかり食べよう朝ごはん！】

朝食は一日の活動のもとになります。ごはんとお茶、または、パンと飲み物だけではしっかり食べたとは言えません。食をたくさん入れた汁物や玉子料理、果物などが加えられるといいですね。



夕食の残り物や、簡単に取り入れられる食べものを朝食に加えましょう！

【水分補給をこまめに！】

冷房がきいた室内でも水分補給は必要です。のどがかわいたら、まず「水、お茶」を！ 清涼飲料水には砂糖がたくさん入り、逆にのどがかわく原因にもなります。汗をたくさんかいた時などはスポーツドリンクを上手に利用しましょう。



スポーツドリンクは清涼飲料水に含まれます！

【清涼飲料水の飲み方に要注意！】

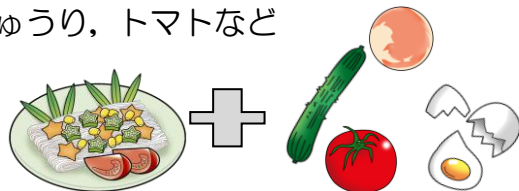
口当たりがよく飲みやすい⇒大量に飲む⇒血糖値が上がる⇒のどがかわく⇒また飲む・・・という悪循環に陥り、肥満の原因にもつながります。

【肉、魚、卵などのたんぱく質を！】

たんぱく質の不足は、疲れやスタミナ切れの原因になります。毎日の食事に取り入れましょう。ちょっとした工夫が大切です。

☆そうめん

⇒ハム、卵、きゅうり、トマトなどをトッピング



☆豚肉と夏野菜のカレーライス

⇒卵をトッピング



暑くなると、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりするなど、「夏バテ」の症状が出やすくなります。夏バテ知らずの元気な体で暑い夏を過ごすためにも、これらのことに気をつけて過ごしていきましょう。



江田島の食育キャラクター
「もりもりぼうや」