

# 給食だより 8月

永山西小学校



夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



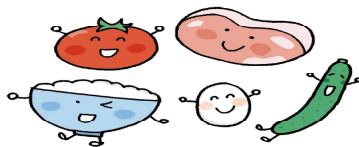
## 夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を!



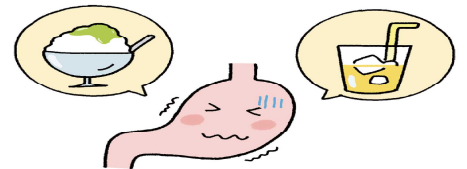
普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事!



食べやすいめん類などば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。

月	火	水	木	金
《16》 	《17》 なつやす 夏休み	《18》 なつやす 夏休み	《19》 なつやす 夏休み	《20》 ごはん 牛乳 いたふい 板麩入りみそ汁 マーボー春雨 ぶりかけ
《23》 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なつやさい 夏野菜カレー ふくしんづ 福神漬け フルーツカクテル	《24》 こめこしょう 米粉小コッペパン ギゅうにゅう オレンジ シーフードトマトパスタ コロッケ ソース	《25》 ごはん 牛乳 にあ 煮合わせ さばみそ煮 ゆずゼリー	《26》 こめこ 米粉コッペパン ギゅうにゅう グレープフルーツ とうにゅう 豆乳スープ タラザンギ	《27》 ごはん 牛乳 ふわふわたまご汁 はるま 春巻き わかめ佃煮
《30》 ごはん 牛乳 すまし汁 おやこどん ぐ 親子丼の具 オレンジ	《31》 ごはん 牛乳 しこどうふ 四湖豆腐 キャベツのナムル ギゅうにゅう 牛乳プリン			

