

給食だより 8月



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。



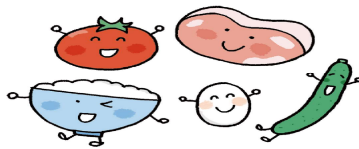
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を!



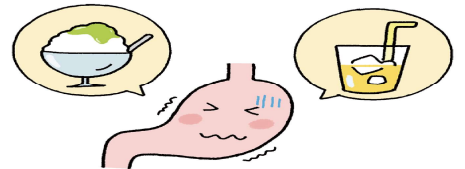
普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

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
《22》 ごはん 牛乳 八宝菜 春巻き グレープフルーツ	《23》 ごはん 牛乳 煮合わせ さば照り焼き	《24》 ごはん 牛乳 洋風みそちゃんこ汁 もやしのおひたし わかめ佃煮 オレンジ	《25》 米粉小コッパン 牛乳 トマトシーフードパスタ コロッケ ブロッコリー マヨネーズ	《26》 ごはん 牛乳 板麩と茎わかめのみそ汁 豚肉のコチュジャン炒め 牛乳プリン
《29》 麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー 福神漬け フルーツあわせ	《30》 米粉コッパン 牛乳 バナナ ホタテのミルクスープ 白身魚フライ ソース	《31》 ごはん 牛乳 ピリカラ四湖豆腐 海藻サラダ		

気をつけたい 夏休みの生活習慣

白頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。

