

# 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。



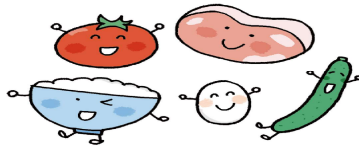
## 夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を!



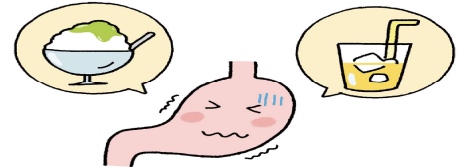
普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

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
《21》 むぎ 麦ごはん なつ やさい 夏野菜カレー ふくしんづ 福神漬け フルーツあわせ	《22》 こめこしょう 米粉小コッパン ギョウにゆう 牛乳 バナナ トマトスパゲティ (魚介) ウィンナーとたまごのソテー	《23》 ごはん ギョウにゆう 牛乳 かんこくふう 韓国風すきやき にしよく 二色あえ	《24》 ごはん ギョウにゆう 牛乳 みそちゃんこ汁 マーボー春雨	《25》 ごはん ギョウにゆう 牛乳 ピリカラ丼 みそ汁 ヨーグルト
《28》 ごはん ギョウにゆう 牛乳 スパイシーカレー豆腐 はるま 春巻き	《29》 ごはん ギョウにゆう 牛乳 きゅうり漬 け ルオポータン (大根スープ) コチュジャン炒め	《30》 ごはん ギョウにゆう 牛乳 オレンジ スタミナ肉じゃが にしんおろし煮	《31》 こめこ 米粉コッパン ギョウにゆう 牛乳 マカロニスープ やさい 野菜コロッケ ブロッコリー マヨネーズ	

## 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。

