

給食だより 8月



永山西小学校



夏休みこそ重要!!

大切にしたい 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。



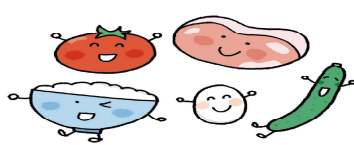
夏ばて予防のポイント

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
《26》 にがきしぎょうしき 二期始業式 さんじかんじゅうぎょうしき (三時間授業 給食なし)	《27》 こめこしょう 米粉小コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 かいせん 海鮮トマトスパゲティ コロッケ えだまめ 枝豆とコーンのソテー	《28》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しどうふ 四湖豆腐 ブロッコリーごまあえ	《29》 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 スライスパン	《30》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 くき 茎わかめのスープ ぶたにく 豚肉のコチュジャンいため バナナ

夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も、学校がある日と同じように決まった時間に起きて、寝るようにします。

早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。



やっぱり睡眠も大切です



夕方眠気を感じる場合、睡眠不足の可能性がります。睡眠不足が続くと記憶力の低下や体の抵抗力が下がるので、十分な睡眠時間を確保することが大切です。早起き早寝で生活リズムをととのえて、朝に勉強するのも効果的です。