

食育だより

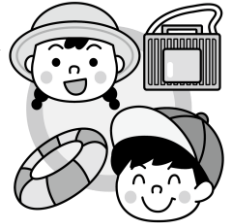
がつこう
7月号



かみやまちょうがつこうきゅうしよく
神山町学校給食センター

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとって、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

① 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

早寝・早起きをして、3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。



よるふかしや夜遅くの
食事は控えましょう。



② 食事の栄養バランスに気をつける

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけると、栄養バランスが整いやすくなります。夏バテなど、暑さで体調を崩してしまわないように、必要な栄養素をしっかりととりましょう。



夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



③ 冷たい物のとり過ぎに気をつける

おなかを壊したり、胃腸が冷えて食欲がなくなったりする原因になります。



④ こまめな水分補給を心がける

コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



～ 食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！ ～



お手伝い例

給食がない夏休みは、おうちでの食事の回数も多くなります。食事のお手伝いや料理にも、積極的にチャレンジしてみましょう。

買い物に行く



食器の準備・後片づけ



野菜を洗う・皮をむく



ごはんを炊く



料理をも盛り付ける

