食育だより7月号

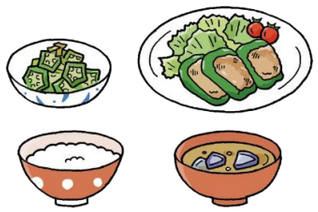
北栄町学校給食センター

暑さに負けない食事をしよう

日に日に暑さが増し、いよいよ夏本番となってきました。暑くなってくると、疲れやすくなったり、食欲が落ちたりして体調をくずす「夏ばて」の症状が出やすくなります。夏を元気に過ごすためには、規則正しい食事と生活が大切です。自分の食生活を振り返りながら、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

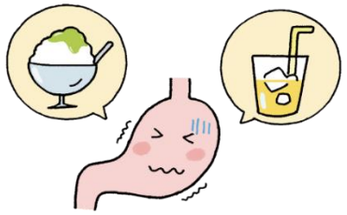
夏を元気にすごすための 夏ばて対策

栄養バランスのよい食事をとろう



夏の暑さで体力を消耗するので、1日3回の食事をしっかりと食べて体力をつけることが大切です。主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて、栄養バランスも整えて食べましょう。

冷たいもののとりすぎに注意しよう



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食べたり飲んだりするのがいいですね。

朝ごはんを食べよう

毎日朝ごはんを食べることで生活リズムが整い、体調が整います。朝ごはんを食べると、いろいろな食べ物から水分や塩分の補給ができます。

こまめに水分補給をしよう

のどがかわく前に少しずつ、こまめに飲みましょう。朝起きたとき、運動の前後、入浴前後、寝る前などは特に意識してとるのがおすすめです。

夏の野菜やくだものを食べよう！

旬の夏野菜やくだものには、体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用があります。7月の給食にも北条女性会さん、大栄女性会さんの育ててくださる夏野菜、くだものをたくさん使用します。おいしく食べて、夏を元気に過ごしましょう！

7/7～11は星空舞週間

7月7日から11日のごはんは、鳥取県で生まれたお米「星空舞」を使用します。炊きあがりのツヤが美しく、粒感のある食感が特徴です。

7月7日の「七夕」の日の給食では、行事食のそうめんに見立てたかまぼこを入れた「七夕汁」も食べてくださいね。

この1週間の給食には、毎日どこかに星の形をした食材がかくれています！
さがしながら食べてみてね☆

毎日の学校給食写真を北栄町の HP に掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

http://www.e-hokuei.net/5150.htm

QRコード