



7月給食だより

高崎学校給食センター



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑さが厳しい日は、室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。

夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★習い事などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫をする。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

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



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

厳しい暑さを乗り越える!

少量でもバランスよく食べる



冷たい麺は具たくさんにする



酸味やスパイスをきかせて食欲アップ



温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる

