



7月給食だよ

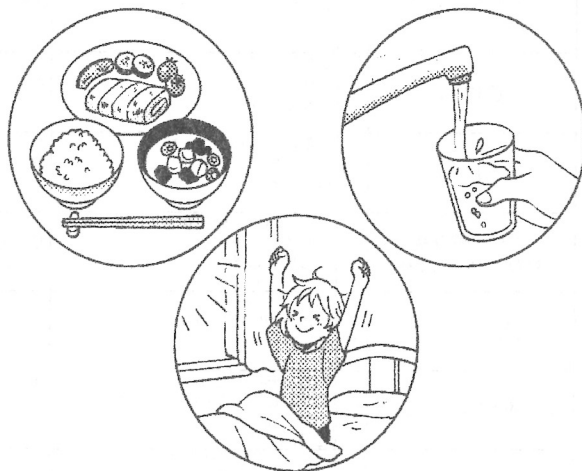
令和6年6月28日
中野区立上鷲宮小学校
栄養士 今関 茜

生活習慣をととのえて夏バテを防ごう

はじめと蒸し暑い日が続いています。暑い日が続くと、食欲がわかない、だるい、よく眠れないなどの、いわゆる「夏バテ」の症状が起こりやすくなります。

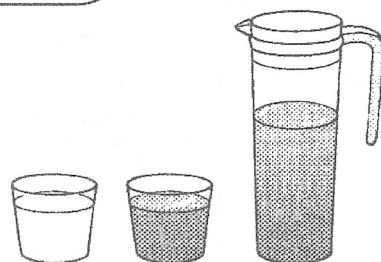
夏バテを防ぐためには、暑いからといってアイスやジュースなどの冷たいものを食べすぎず、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりとる・こまめに水分補給をする・早寝早起きをして生活のリズムを整えることが大切です。

休みの日も、学校のある日と同じように規則正しい生活を心がけて元気に夏を過ごしましょう。



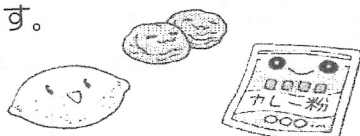
ふだんの水分補給は **水** か **麦茶**

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



食欲がわかない時は？

はじめじめした暑さが続き、食欲がわかない時は、料理の味付けにレモンや梅干しなど、さっぱりとして酸味があるものや、カレー粉などのスパイスが効いたものを活用すると、食べ進みが良くなります。



7月の給食について

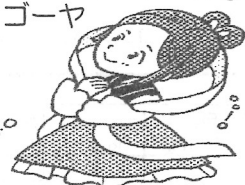
●今月のお米

岩手県産 ひとめぼれ

ふっくらとやわらかな食感に炊き上がるお米です。粘りや甘さの主張が少ないので、何にでも合わせやすい人気のお米です。

●旬の食材

きゅうり・トマト・ピーマン・なす・ゴーヤ
かぼちゃ・冬瓜・さやいんげん
とうもろこし・すいか・ブルーベリー



★お知らせ★

夏休み明けは、給食白衣の忘れ物が多くなっています。給食は9/2（月）から再開します。

夏休み前最後の給食当番だった児童の皆さんは、夏休み明け白衣を忘れないようにしましょう。