



いよいよ夏本番ですね。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、食事を抜くと、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

しっかりと食べて夏バテ予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



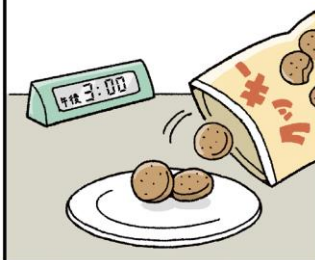
夏休みに家族の食事をつくろう

夏休みは家族の食事をつくってみませんか？ 献立を決めて、買い物や調理、片づけまでをやってみましょう。献立を決める時に旬のものや地域の食材を取り入れたり、家族の好みを聞いたりしてみましょう。家族みんなで食べて、味やつくってみた感想を話し合しましょう。

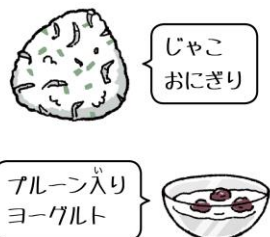


間食は……

・時間と量を決めて食べる



・不足しがちな栄養素（カルシウムなど）をとる



・食品表示を見ながら食品を選ぶ



間食（おやつ）は朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素などを補う役割があります。

好きなものばかりを食べるのではなく、時間や量、糖分・塩分のとりすぎなどに気を付けて、食べましょう。



7・8月の給食から

<7月>

○七夕 4日(金) … 七夕汁 星のコロッケ 五目ずしの具

○沖縄料理 11日(金) … 沖縄そば汁 ゴーヤチャンプル

●よい食べ方マナー習得チャレンジ

今月のめあて「パンは小さくちぎって食べよう」

かぶりつくと、かつこうが悪く、のどにつまることもあります。

