

# 8月 給食だより



宇部市立原小学校

## 夏バテしない食生活を!



2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごせましたか？  
 まだまだ暑い日が続く、体のだるさを感じたり、食欲が  
 落ちたりしていませんか？夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとること  
 が基本ですが、暑さで食欲がわからない人もいます。  
 夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の  
 工夫を見てください。

### 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ **朝・昼・夕の3食を  
欠かさず食べる**

特に朝ごはんは重要です。  
早寝・早起きの規則正しい  
生活を心がけましょう。

★ **旬の野菜や果物を食べる**

強い紫外線から肌を守る  
“抗酸化作用”のある  
ビタミンや、汗で失わ  
れるミネラルを豊富に  
含みます。

★ **冷たいものをとりすぎない**

胃腸が冷えて食欲が  
落ちる原因になります。  
また、甘い清涼飲料水  
のとりすぎにも気を  
つけましょう。

★ **おやつはダラダラ  
食べない**

食事が食べられなくな  
らないように、時間と  
量を考えましょう。



予定献立表、給食だよりは、  
原小学校 HP で、カラーで  
ご覧いただけます。

