7・8月給食だより

夏に負けない丈夫な体を作るためには、栄養バランスのとれた朝食をとるなど毎日の食事が大切です。夏を元気に過ごすために、夏バテを解消する旬の食材、栄養の詰まった夏野菜をしっかり食べましょう。給食でも、食欲が落ちても食べやすいよう工夫していきたいと思います。

夏バテ対策3つのポイント

毎日３食必ず食べる

暑いからとアイスばかり食べていたり、冷たいジュースを飲みすぎると胃に負担がかかります。栄養は食事から。まずは朝・昼・夕の食事をしっかりとりましょう。よくかんで食べることも大切ですよ。

ビタミン・ミネラルをとる

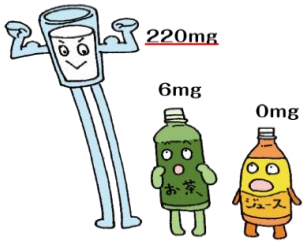
トマト、ピーマン、かぼちゃなど夏の野菜や夏のくだものにたっぷりあります。そして牛乳やチーズなどの乳製品、のりやわかめなどの海そう、小魚からカルシウムもしっかりとりましょう。

こまめな水分補給を

のどが渇く前に、水かお茶で少しずつこまめに水分補給をしましょう。ただ食事前にたくさん飲むと食欲がなくなります。飲み物だけでなくご飯やみそ汁、きゅうり、すいかなどもよい水分補給源です。食後に温かいお茶をゆっくり飲むのもいいですよ。

カルシウム貯金、夏休みも続けてね!

飲み物のカルシウム量を調べてみると…



同じ200mLでも、牛乳からはたくさんカルシウムをとることができます。さらに牛乳のカルシウムには体に吸収されやすい特徴もあります。

成長期は牛乳・乳製品をいつも身近に!

成長期には、食事の後やおやつなどに、気軽に牛乳・乳製品がとれるよう、いつも冷蔵庫にあるようにしておくとよいでしょう。

カルシウムの多い食べ物も活用しよう!

牛乳が苦手な人はヨーグルトやチーズなどの乳製品で。乳アレルギーがある人は豆腐や納豆、小魚、海そう、色の濃い野菜などでカルシウムを補いましょう。

成長期は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分とって骨を丈夫にし、おじいちゃん、おばあちゃんになった時に折れやすい骨にならないように気をつけましょう。

給食のない夏休みも「カルシウム貯金」をコツコツ続けましょう。

夏休みやもてきどな運動、早ね、早おき、あさごはんと、バランスのとれた食事を心がけましょう!!