

がつごう きゅうしょく 7月号 給食だより

令和4年7月
大阪府立東淀川支援学校

いよいよ夏本番です。急に暑くなるこの時期は熱中症になりやすく、注意が必要です。また、暑さが続くと、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。食事のとり方に気を付けて、身体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。また、マスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなります。熱中症にならないよう、こまめに水分補給をしましょう。

しゅん なつやさい た 旬の夏野菜を食べよう

暑い日が続く夏の健康を守ってくれるのが、夏に旬を迎える夏野菜です。夏の日差しをたっぷりと浴びて育った夏野菜には豊富なビタミン類やミネラル、水分、食物繊維が含まれており、身体にこもった熱を下げる働きもあります。夏野菜は生で食べられる野菜が多く、簡単に栄養・水分補給ができるので、積極的に食事に取り入れてみてください。

なつやさい 夏野菜



あつ なつ げん き す 暑い夏を元気に過ごすために



暑くて食欲がないと、ついつい冷たい麺類等に偏りがちになります。また、冷たいものばかりを食べ過ぎると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏ばてしやすくなります。夏ばてを防ぎ、元気に過ごすための食事のポイントを紹介します。

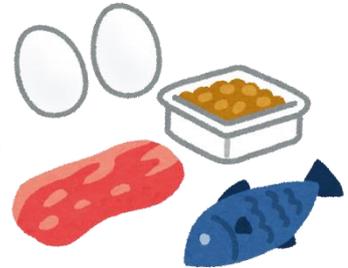
① 1日3食きちんと食べましょう！

特に朝ごはんは大切です。朝ごはんを食べないと勉強がはかどらず、思いっきり運動もできません。3回の食事を規則正しく食べることで生活のリズムが整います。



② たんぱく質食品をしっかり食べましょう！

肉、魚、卵、大豆製品等、たんぱく質を多く含む食品をしっかり食べましょう。特に豚肉は、疲れをとるビタミンB1が多く、この時期におすすめです。



③ 香いや酸味、スパイスで食欲アップ！

サラダや和え物等に、しそ、みょうが、しょうが等の香味野菜を刻んだものを加えて味にアクセントを付けたり、焼き魚や天ぷらに、レモン汁をかけたりするとさっぱりして食が進みます。炒め物にカレー粉やガーリックパウダーを加えると、スパイス効果で食欲が増します。

