

今月の目標 暑さに負けない体を作ろう

夏バテを 防ぐ食生活

「夏バテ」は「夏負け」ともいい、夏の暑さに負けて、食欲や体力がなくなったり、疲れがとれず、体がだるくなったりすることです。

暑い夏を元気に乗り切るためには、何より食生活が大切です。今月は、夏バテを防ぐ食生活のポイントをまとめてみました。キーワードは“夏バテ防止”です。

なにより大切！ 朝ごはん
朝ごはんは1日の大切なエネルギー源です。夏バテしないためにも、早起きして、しっかり食べましょう。



つめたいものの、とり過ぎ注意！
暑いからと、冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、おなかをこわして食欲がなくなってしまいます。



ばらんす（バランス）の良い食事を！
暑くて食欲がないと、つついのどごしのよいめん類などに食事が偏りがちになります。肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品や、ビタミンたっぷりの野菜、果物を意識してとるようにしましょう。



てつぶん（鉄分）不足に気をつけて！
偏った食事をしていたり、大量に汗をかくと、体の鉄分が不足し、貧血になることもあります。レバーや牛肉、アサリ、ひじきなど、鉄分を多く含む食品を取り入れましょう。



ぼうし（帽子）と水分忘れずに！
外に出かけるときは、熱中症にならないために、ぼうしをかぶり、お茶や水などの水分を忘れずに持っていきましょう。こまめな水分補給が大切です。



うし（丑）の日に食べるウナギで、夏バテ解消！
昔から日本では、暑さを乗り切るために土用の丑の日にウナギを食べて栄養をつける習慣があります。ウナギは夏バテ解消にもってこい！ たんぱく質、脂質、ビタミンA、疲労回復効果のあるビタミンB群を豊富に含む、まさにスタミナ食材です。



しよくよく（食欲）増進の工夫を！
食欲がないときには、食欲を増進してくれる食材を上手に取り入れましょう。にんにく、にら、ねぎなどの香り成分“アリシン”や、梅干し、レモンなどに含まれる“クエン酸”には食欲増進効果があります。また、辛いものや香辛料は胃腸を刺激して食欲を増してくれます。ただし、胃腸に負担がかかるので、食べ過ぎには気をつけて。



夏バテしてしまったときの食事は、量より質が大切です。めん料理など一品に偏らず、少量でもバランス良く食べることを心がけましょう。

みどり会&3年生交流給食、給食試食会

6月13日には3年生と地元の老人クラブ「みどり会」との交流給食が、14日には親師会主催の給食試食会が、続けて行われました。生徒達が食べる給食と同じものを大人の皆様にも食べて頂き、給食の味だけでなく配膳の様子等も見て&体験して知って頂きました。「こんなにおいしい給食を毎日食べているなんてうらやましい!」「生徒達にも給食づくりの様子を見せて、調理さんの苦労を知ってもらいたい!」等、ありがたいお言葉をたくさん頂きました!

給食当番を体験するお母様達



おばあちゃん達と楽しく会食!

たくさんの方のご参加
ありがとうございました!