

蒸し暑い日が多くなりました。梅雨空もやがて太陽の照りつける毎日になることでしょう。夏の日差しのもと、野菜は生き生きと成長し、店頭には赤や緑の色とりどりの食材が並びます。給食でも太陽をいっぱい浴びた夏野菜がたくさん登場します。暑さで食欲が落ちる季節ですが、バランスのとれた食事を心がけ、暑さに負けない元気な体をつくりましょう。

気をつけよう！夏の生活

次の4つのような生活をしていると、夏バテや体調を崩す原因になることがあります。もうすぐ楽しい夏休み！！夏休み中も毎日元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。

～「早寝・早起き・朝ごはん」～



おやつのとけ方

夏休みに入ると、おやつを食べる機会がふえると思います。おやつのとけ方を、もう一度見直してみましょう。

<お行儀よくおやつを食べていますか？>

寝転んで、袋のまま食べていませんか？



<時間を決めて食べていますか？>

ご飯の直前に、ダラダラと食べていませんか？

<組み合わせは甘すぎませんか？>

チョコとジュースなどで食べていませんか？



食べる時間や量、組み合わせなどに注意しましょう。

夏野菜を食べよう

太陽をいっぱい浴びて育つ夏野菜には、体の調子を整えて、病気に負けない体を作る“ビタミンA”や“ビタミンC”がたくさん含まれています。7月の給食にも、夏野菜がたくさん登場します！

また「みょうが」「しそ」などの香味野菜や、酢やレモン汁の酸味を夏野菜に合わせると、食欲アップにつながります。

