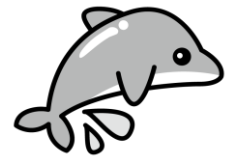


給食だより 8月



今日から2学期が始まります。まだ暑い日が続きます。暑さに負けない体を作り、勉強や行事にしっかり取り組めるようにしましょう！

夏バテしない食生活を!

暑い日が続くと、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしませんか？こういう症状を「夏バテ」といいます。夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが大切です。夏バテを防ぐポイントと、食欲を増す、疲れを回復する食事の工夫について、お知らせします。



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。

夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1（ビーワン）」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく・ねぎ・にらなどにふくまれる「アリシン」という成分と一緒にとると、体に吸収されやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食品例

豚肉 玄米・胚芽米 ぬか漬け うなぎ 豆類

予 定 献 立 表				
※牛乳は毎日つきます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※26日の誕生日給食は8月生まれの人にケーキを出します。				8月23日(金)
				ナン キーマカレー マセドアンサラダ オレンジ
				エネルギー796kcal 蛋白質35.9g 脂質36.5g
8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)
〈誕生日給食〉 ご飯 鶏肉となすの三杯酢 小松菜のごま和え おくずかけ	あんかけ焼きそば れんこんサラダ ヨーグルト	ご飯 さばのみそ煮 ひじきの炒り煮 みそ汁	ご飯 卵焼きのおろしソース 野菜のごま酢和え 豚汁	キャロットライス 夏野菜のトマト煮 フルーツジュレ
エネルギー825kcal 蛋白質32.4g 脂質22.5g	エネルギー768kcal 蛋白質31.0g 脂質28.1g	エネルギー820kcal 蛋白質37.1g 脂質26.0g	エネルギー825kcal 蛋白質33.7g 脂質25.7g	エネルギー905kcal 蛋白質22.7g 脂質25.9g