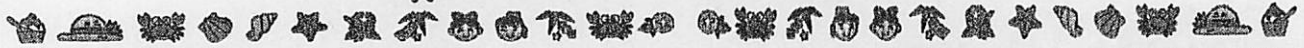


給食だより



平成30年 7月 志木第二中学校

梅雨も明けて、これから本格的な夏がやってきます。暑いと、ついつい冷たい物ばかりとったり、クーラーで体を冷やしてしまいがちですが、これは体温を急激に下げるとともに血流や代謝の働きを悪くし、夏バテを起しやすくしてしまいます。7月の給食には、暑さで弱りがちな体を元気にしてくれる旬の夏野菜を多く取り入れています。バランス良くしっかり食べ、また水分補給もこまめに行い、暑い夏を乗り切りましょう。

夏バテ・予防には、栄養と休養が大切

こんな症状があったら、夏バテかも？



ぼへっ

授業中にボーっとしてしま
勉強に集中できない



いらない

食欲が
わかない



うう..

おなかの
調子が悪い

☆夏バテを防ぐ・治すためには..

早寝・早起き・朝ごはん！

早く寝てぐっすり睡眠時間をとりましょう。元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。1日にスタートが遅いと生活リズムが崩れてしまいます。



上手に水分補給をしよう！

水分は、少しずつこまめに行くと良いとされています。喉が渇いたと感じる前にこまめに水分補給をするようにしましょう。また、冷たい物のとりすぎは胃に負担がかかり食欲を低下させる原因になります。体内を冷やしすぎないようにしましょう。



冷房に気をつけよう！

暑いからといって冷房のある部屋ばかりにしていると、おなか冷えて胃や腸の働きが悪くなってしまいます。また、外で汗をかき、そのまま部屋に入ると、汗が冷えて風邪をひきやすくなるので注意しましょう。



これで夏を乗り切るぞ!!



夏野菜+香味野菜



夏の太陽の日差しをたくさん浴びた夏野菜にはこの季節に必要なビタミン・ミネラル・水分がたっぷり含まれているので、「食べる水分補給」ができます。同じく夏に美味しい生姜やみょうが、しそ、にんにくなどの香味野菜を刻んだものを添えたり、隠し味に使ってアクセントをつけます。

酸味を利用



食欲がない時には、レモン・梅干し・酢など、酸味のあるものを食事に利用すると食欲が増します。また酸味は疲労回復に役立ちます。

カレーマジック



野菜炒めなどいつもの料理もカレー粉のひと振りですぐに華麗に変身します！にんにくや生姜も炒め物の風味を増してくれます。

食中毒に気をつけよう！

食中毒を起こす細菌が元気になるのは夏です。生ものはなるべく食べないようにし、冷蔵庫にあるからと安心しないようにしましょう。食事の前には手を洗いましょう。

