

梅雨が明け、本格的な暑さがやってきました。暑さが厳しくなると、「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになりますね。

夏バテは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼーっとしたりするなど、体の調子が悪くなることです。夏バテを予防し、暑い夏を楽しく元気に過ごしましょう。



夏ばて予防

夏の食生活チェック



① 冷たいものの飲みすぎ、食べすぎに注意しよう



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸のはたらきが悪くなることもあります。また冷やしめんやそうめんだけでは栄養もかたよりがちになります。

② 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるために、重要なはたらきをします。特に朝ごはんは1日を元気に始めるために大切な食事です。ごはんやみそ汁は水分補給にも役立ちます。

③ 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものは、ビタミン類、ミネラル(無機質)や水分を多く含んでいます。トマトやきゅうり、すいかなどは、食事だけでなく、おやつにもおすすめです。

④ 牛乳も忘れずに飲もう



給食がない休日は、カルシウムが不足がちになります。

丈夫な骨を作るため、また夏のスタミナ補給として、食事やおやつ時に牛乳を飲みましょう。(乳アレルギーのある人は、豆乳や小魚で補いましょう。)

⑤ 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長い時間いると体調を崩してしまうことも…。涼しい朝の時間に外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーを利用するのもよいでしょう。

⑤ 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏は、寝る時間が遅くなりがちです。睡眠不足は、夏の健康の大敵。早起きを心がけ、早めに寝るようにしましょう。「夜ふかしよりは早起きを！」をモットーに、夏休みも元気に過ごしましょう。

古河市産の野菜を学校給食に!

ズッキーニ 1日(金) ラトウイユに使用します



ズッキーニは、きゅうりを大きくしたような見た目が特徴的な野菜ですが、実は「かぼちやの仲間」です。

おいしく味わえる時期は6月から7月で、くせがなく、炒め物や揚げ物、スープやサラダなど、いろいろな調理法で、おいしく食べることができます。給食ではラトウイユ(夏野菜の炒め煮)に加えます。

この日に使用するズッキーニは、古河市内でピーツや菅パイヤなど、めずらしい野菜を栽培・販売している方から、採れたて新鮮なズッキーニを納品していただきます。「旬の野菜のおいしさを味わってください。」

★ 夏休みを元気に過ごすために・・・ ★

・早寝早起きして、1日3回の食事を規則正しくとりましょう。

1日3回の食事を規則正しくとろう!

・おやつはダラダラ食べず、時間と量を決めて食べましょう。

栄養のバランスを考えよう!

・食事を自分で選ぶときは、主食・主菜・副菜を

そろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



カルシウムをとろう!



カルシウムを多く含む食品(牛乳・乳製品、小松菜などの青菜、大豆・大豆製品や小魚など)を、意識して食事にとり入れましょう。

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!