





給食だより 7月

日光市立小林中学校
令和5年7月発行

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。
夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりしてしまいがちです。毎日元気に過ごすためにも、規則正しい食生活を心がけていきましょう。

☆夏の食生活 夏バテを防ぐために

今月の目標
夏の食生活について考えよう!!

<p>◎しっかり食べよう! 朝ごはん</p>  <p>朝食は1日の活動の元になります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとふりかけとか、パンとコーヒーだけではきちんと食べたとはいえません。</p>	<p>◎のどがかわいたら 麦茶や牛乳を飲もう!</p>  <p>清涼飲料水は糖分が多く含まれているので、よけいにのどがかわいたり、食欲がなくなったりします。</p>	<p>◎色の濃い野菜を 食べよう!</p>  <p>不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色の濃い野菜は油に溶けるビタミンを多く含んでいるので、油炒めなどにしましょう。</p>	<p>◎卵、肉、魚などの たんぱく質をしっかり とりましょう!</p>  <p>そうめん 焼き魚 てんぷら 煮物</p> <p>そうめんやざるそばを食べるときは、たんぱく質も忘れずにとりましょう。</p>
---	---	---	---

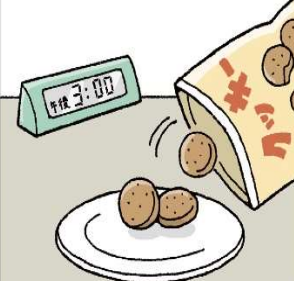



暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏バテを悪化させてしまいます。



間食は……

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ





じゃこおにぎり
プルーン入りヨーグルト



名称〇〇〇〇
原材料名〇〇
エネルギー
たんぱく質

～今月の地産地消食材 きゅうり～

品種改良やハウス栽培などで、1年中栽培されていますが、夏が旬です。90%以上が水分で、ビタミンCやカリウムが多く含まれています。夏の暑い時期には、水分補給の役割も果たしてくれます。全体的に緑色があざやかで、小さなトゲが痛いぐらいのものが新鮮です。

