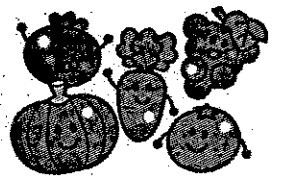


給食だより

不定期便



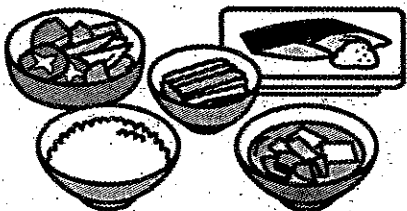
年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から 40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。



厳しい暑さを乗り越える!

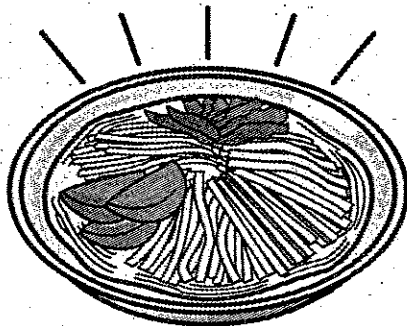
食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる



主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

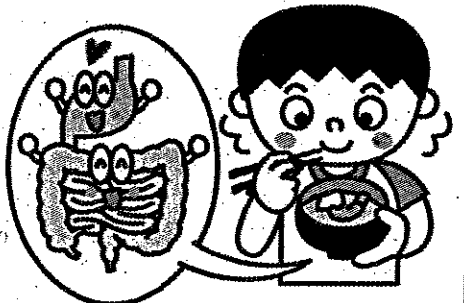
冷たい麺は具たくさんにする



酸味やスパイスを利かせて食欲アップ

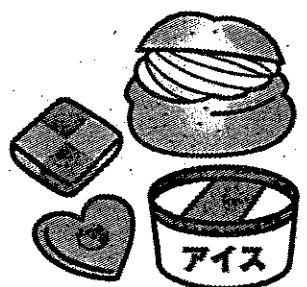


温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる



おやつおやつの上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。



おやつおやつのとり方 3か条

①時間を決める



ダラダラ食べるのはやめましょう

②内容・量を決める



1日200kcalが目安

③食べたら歯みがきをする

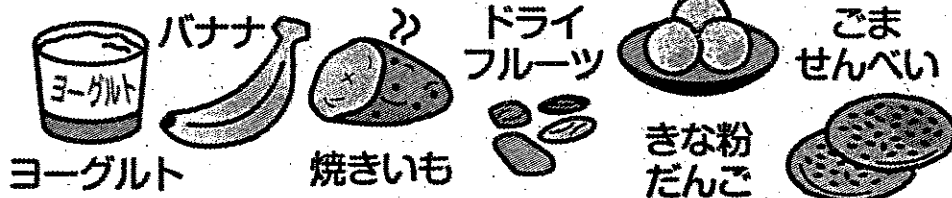


虫歯を防ぎましょう

さらに、かしこく食べるには?



カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



不定期ですが、給食だよりとしていろいろな情報発信をしていきたいと思っています。ご家族皆さんで読んでくださいね。