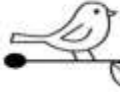


# 給食だより




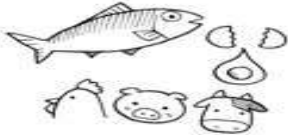




平成29年 7月号  
さいたま市立宮前小学校  
校長 玉井 康仁  
栄養教諭 秋山 昌代

## ～夏の食生活、こんなところに気をつけて！～

梅雨があけると、いよいよ本格的な夏がやってきます。夏になると、「だるい」「食欲がない」「気分がさえない」など、不調を感じたりしませんか。これは、夏ばての始まりです。夏は、暑さによるストレスで体力や食欲が低下します。また、汗と一緒にビタミンや無機質（ミネラル）といった体に必要な栄養素が失われてしまいます。これらは、毎日の食事でも補わなければなりません。それなのに、食欲がないからといって、朝ごはんを抜いたり、手軽な麺類や冷たい飲み物ばかりをとったりと乱れた食事が続くと、栄養が偏り、体はますますだるくなってしまいます。きちんとした食生活を送り、夏を元気に乗り切りましょう。

### 《夏ばてを防ぐために・・・》

<p>①朝ごはんをしっかり食べよう！</p>  <p>1日3回の食事は、生活リズムをととのえるのに大事な働きをします。特に朝ごはんは、1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。</p>	<p>②こまめな水分補給を！</p>  <p>水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。普段の水分補給は水や麦茶などで十分です。牛乳は、タンパク質やカルシウムが多く含まれるので、水分補給しながら不足しがちな栄養素を補えます。</p>	<p>③夏野菜を食べよう！</p>  <p>太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンや無機質がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。きゅうりやトマトなどは、おやつにもよい食べ物です。</p>
<p>④肉や魚などのおかず(主菜)をしっかり食べよう！</p>  <p>のどごしのよい麺類や冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。タンパク質を含むおかず(主菜)をしっかり食べましょう。</p>	<p>⑤味付けで食欲をアップ！</p>  <p>カレー粉などの香辛料、酢やレモンなどの酸味、しそやしよらがなどの香味野菜などには、食欲を増す働きがあります。また、味にめりはりをつけましょう。</p>	<p>⑥冷たい物の食べ過ぎや飲み過ぎに気をつけよう！</p>  <p>冷たいアイスやジュースばかりを取っていると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また、糖分が多いので、余計にのどがかわいたり、食欲がなくなったりします。</p>