



梅雨のジメジメとした蒸し暑さが続いています。体調を崩したりしていませんか？梅雨があけるのももうすぐです。「正しい食生活」「運動」「休養（睡眠）」で体調をととのえ、元気に夏を迎えましょう。



きゅうしょく ししょくかい 給食試食会

▼ 6/22 のきゅうしょく



この日の献立は、麦ごはん、いかのねぎ塩焼き、切干大根のごま和え、太陽のめぐみ汁、オレンジ、牛乳でした。親子対面で給食を食べ、会話を楽しんでもらうとともに、給食の様子を知っていただく

機会になったのではないかと思います。御参加いただき、ありがとうございました。

学校給食は様々な経験をする場、という話をさせていただきました。味やにおい、食感や食事環境等、五感を使う時間だと思います。うまみ・甘味だけでなく、酸味・苦みなどいろいろな味を知り、食べられるもの、好きなものを増やす時間になればいいなと願っています。「今日の給食なんだろう？」「おいしかった！」の声を励みに、これからも努力してまいります。



『健康に良い食事をしよう』～夏の食生活～

暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。一日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけましょう。

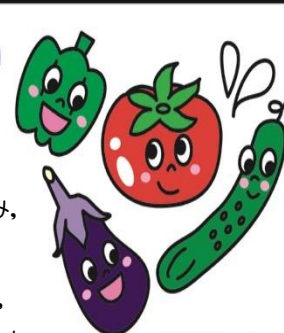
夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。



- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

夏野菜をしっかり食べましょう。



- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

こまめに水分をとしましょう。



- 水や麦茶を飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

冷たい物は、ほどほどにしましょう。

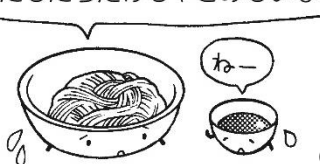


- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

そうめんだけじゃ…

暑い夏にぴったりのそうめん。めんつゆにつけて食べるのが定番ですが、それだけだと栄養が偏ってしまいます。具たくさんにしたり、おかずと組み合わせたり、食べ方を工夫しておいしくいただきましょう。

わたしたちだけじゃさみしいな



ねー

わたしたちも



ご一緒に！

わーい！

