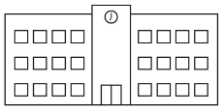
給食だより７・８月号



令和５年度
みどり市立笠懸南中学校

暑い夏の到来です。夏休みが始まると、食生活も乱れがちになりますので、注意しましょう。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬきの生活に陥りやすくなります。１日２食では、栄養不足になったり生活リズムがくずれたりしてしまいますので、休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。

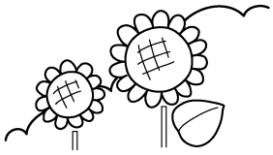
夏の誘惑！

冷たくて甘いおやつのとりすぎに注意

暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事でしっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

夏ばてを防ぐ！　食事ポイント



1　偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

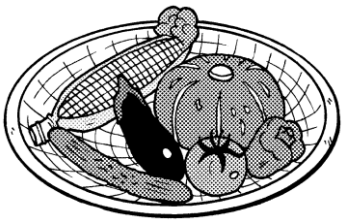
2　ビタミンB群、C群を多く

夏ばて予防に効果的なビタミンＢ群（豚肉、レバーなど）やＣ（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

3　冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

熱中症に
ならないために……
こまめに水分補給を

夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時季は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。