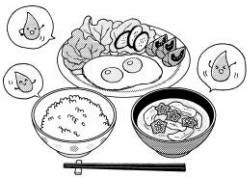
7月 おいしいな通信

「広げよう、元気のわ！やさいのわ！」 絵の募集をします。
今年度も、野菜の絵の募集をします。詳細は夏休み前に、おたよりを配付しますのでご確認ください。
『小平でとれる野菜で、野菜を食べたくなるような絵』を描いてください。たくさんのご応募お待ちしております。

梅雨明けして、気温の高い日が続きます。暑い夏に体調を崩さず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分補給をして、栄養バランスの良い食事をしましょう。

食事からも水分補給をしよう



食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給するよい点は、①食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる、②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしにくい、③食事からとった水分は体に保持されやすい、などがあげられます。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の3分の1くらいが不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。

水分補給に適した飲み物

○

ふだんの時は、茶や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分を一緒に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

カフェイン入りのものに注意

×

カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はコーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。

夏を元気に過ごすには・・・

1日3食をしっかりと！

規則正しいリズムで食事をとると自律神経が整い暑さのようなストレスに対応できる体を保ちます。食事からの栄養補給も大切です。
特に朝食をしっかりとりましょう。

こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、喉が渇く前に、こまめに水分補給をするようにしましょう。

冷たいものをとりすぎない

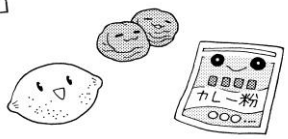
アイス菓子や、冷えすぎた飲み物のとりすぎは胃や腸に負担がかかり食欲が落ちる原因となります。一度にたくさん食べないようにしましょう。

充分な睡眠

疲れていたり、睡眠が足りない時は体の免疫力が弱まり体調不良になりやすいです。しっかり睡眠をとりましょう。

食欲がわかない時は？

きゅーたん



食欲がわかない時は、料理の味つけなどに食欲が増す食品（レモンや梅干しなどの酸みの強いものや、カレー粉などの辛みのあるものなど）を活用しましょう。

5日（金） 七夕献立

7月7日は七夕です。連休中にあたるので給食で少し早めに七夕をお祝いします。
星型のにんじん・かまぼこ、オクラ、そうめんを使って、見た目も楽しく、味もおいしい給食を作ります。楽しみにしていてください！

19日（金） リザーブデザート

7月19日は、1学期最後の給食です。デザートは、りんごシャーベットまたはみかんシャーベットのどちらかを選びます。
給食をしっかり食べて、元気な姿で夏休みを迎えましょう！

今月の小平野菜

にんにく　ピーマン　なす　玉ねぎ
にんじん　じゃがいも　小松菜
とうがん　ズッキーニ　トマト
オクラ　きゅうり　かぼちゃ
モロッコいんげん　白菜キムチ
とうもろこし　枝豆