

# 夏号!!

## こまめに水分を補給しよう!

夏は室内でも熱中症に注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足の状態なので、のどが渇く前に飲みましょう。

## 1日3回の食事をしっかりとろう!

夏は暑さで、食欲がなくなりがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉やレモンなど、スパイスや酸味を利用して、食欲増進を図りましょう。

## 冷たい物の食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう!

暑いとつい食べてしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やし、様々なトラブルを招きます。

特にジュースやアイスクリームには、砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



日差しが強くなり、本格的な夏が近づいてきました。暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、給食では旬の野菜や果物を取り入れながら、楽しく食べられるメニューを提供しています。水分補給をこまめに行い、元気いっぱい夏を楽しみましょう。

## 旬の食材をたっぷり食べよう!

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期のことです。旬の食材には、夏は体を冷やし、冬は体を温めるなど、季節に合わせて体に働きかけ、体調を整えてくれるものもあります。旬の食材をうまく取り入れてみましょう。

### 夏が旬の野菜

- きゅうり、なす  
…体を冷やす効果や余分な水分を排出する利尿作用があります。
- トマト  
…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌効果や日焼けした肌を回復させる効果があります。
- ゴーヤ  
…ビタミンCが豊富なうえ、独特の苦味はポリフェノールの一種で強い抗酸化力があり、夏バテ予防に効果的です。苦味は、中のわたを除き、薄く切ってから塩もみして水にさらしたり、茹でたりすることで緩和されます。ご家庭でも食べてみてください。



こんな給食食べてます!!



からあげ



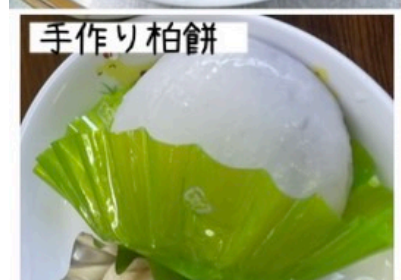
きな粉サブレ



しゃりゴボウ蓮根



枝豆フォカッチャ



手作り柿餅



イタリアンスープ



ひじき&タコさんウインナー



マカロニグラタン

子どもたちは毎日元気いっぱい遊び、給食の時間にはたくさんの笑顔を見せてくれています。「おいしい!」の声が聞こえるたびに、私たちも嬉しい気持ちになります。これからも安全でおいしい給食を届けていきたいと思ひます。

