

# \* 給食だより \*



平成29年度7月号  
岩沼市立岩沼小学校

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。夏になると暑くて冷たい飲み物やあっさりとした食事をとって栄養のバランスをくずしてしまいがちです。これでは、体に必要な栄養がとれず、「夏バテ」になってしまいます。暑さに負けないよう、規則正しい生活を心掛け、夏休みも元気に過ごしましょう。

## \* 夏休みの食生活のポイント \*

1日3食しっかり  
食べよう

朝ごはんは、一日のエネルギーのもとです。エネルギー不足で体調を崩さないように、毎朝食べましょう。

食が進まないときには、疲労回復効果のあるクエン酸を含む食材を食べると夏バテの予防になります。



水分補給を忘れずに  
しよう

水分補給をする際は、こまめに少しずつとるようにしましょう。

また、冷房のある部屋に長い時間いたり、冷たいものばかり食べていたりすると、おなかが冷えて、胃や腸の働きが悪くなってしまいますので、とり過ぎには注意しましょう。



旬の食材を  
食べよう

夏野菜は体を冷やしてくれる食材がたくさんあるので、暑い夏にぜひ食べたいですね。

かぼちゃ、トマト、ピーマン、なす、インゲン、オクラなど太陽をいっぱいあびて育った夏の野菜には、体の調子を整えてくれるビタミン類がたくさん入っています。積極的に食べるようにしましょう。



### 夏が旬の食材

- ・きゅうり
- ・なす
- ・とうもろこし
- ・トマト

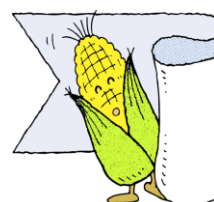
6月2日に1年生のPTA行事の給食試食会がありました。

お忙しい中ご参加、ご協力頂きありがとうございました。



### ●●学校給食放射性物質検査について●●

6月分は不検出との報告がありましたのでお知らせします。



### 今月の目標

暑さに負けない

食生活をしましょう