



だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなり、じめじめと蒸し暑い季節がやってきました。この時期は、熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテを防ぐためにも、水分や朝・昼・夕の3食の食事や睡眠をしっかりと、暑い夏を元気に過ごしましょう。



夏の食生活について考えよう
～夏バテ知らずの元気な体をつくるポイント！～

1日3食しっかり食べよう!

暑くて食欲がない時は、つつい冷たいめん類に偏りがちです。肉・魚・たまご・大豆製品などのたんぱく質、ビタミンたっぷりの野菜や果物を意識してとりましょう。



水分補給はこまめにしよう!

夏はたくさん汗をかくことにより、体の水分が失われます。脱水を防ぐためにも、「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。



夜更かしせず早寝をしよう!

疲れている時や、睡眠不足の時は体調をくずしやすくなってしまいます。早めに布団に入り、体を休めましょう。エアコンによる冷えにも注意が必要です。



冷たい物は控えめにしよう!

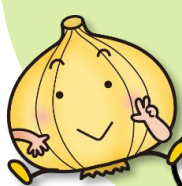
アイスやジュースなどの冷たい物のとりすぎは、胃腸のはたらきを悪くして、夏バテの原因となります。糖分も多くふくまれるので量には気をつけましょう。



7月12日(金)は

白山めぐみんジオパーク給食です。

白山市で採れた野菜を使ったカレーが登場します。生産者さんの愛情がたっぷりつまっています。おいしく食べて、元気に夏を乗り切りましょう!



矢木さんのたまねぎ



西濱農園さんのにんじん

7月7日は「七夕」です。



7月5日(金)は七夕メニューです!



七夕の日には、七夕飾りや、願い事を書いた短冊を笹竹に飾ります。また、行事食としてそうめんを食べます。これは、奈良時代に中国から伝わってきた「索餅」(小麦粉・塩・水でつくったもの)が原型といわれています。