



梅雨が終わると、いよいよ本格的な「夏」がやってきます。暑さが厳しくなると、のど越しの良いものや冷たいものに食事が偏ってしまい、体力がなくなってしまうということがあります。栄養のバランスがとれた食事と十分な睡眠で暑さに負けることなく元気に夏休みを迎えたいですね。

夏バテ知らずの元気な体をつくろう！

たんぱく質を摂ろう！

暑くて食欲が低下すると、ごはんやめん類だけの穀類中心の食事になりがちです。

夏の暑さに負けない体をつくるために、良質たんぱく質を多く含む「肉、魚、卵、大豆製品」を中心とした、主菜をしっかり食べましょう。



旬の夏野菜を！

トマト、ピーマン、なす、きゅうり、オクラなどの夏野菜には、水分が多く含まれており、体温を下げる効果があります。

また、ビタミンやミネラルも豊富で、体の調子を整えてくれます。旬の夏野菜を、積極的に取り入れたいですね。



冷たいものの摂りすぎに 気を付けよう！

夏は、冷たいアイスやジュースがおいしく感じられ、ついつい食べすぎてしまいます。冷たいものの食べすぎは、胃腸を冷やし、食欲低下の原因となります。食べすぎには気をつけましょう。



規則正しい生活リズムを！

夏バテ予防には、1日3食しっかり食べることが大切です。そのために、生活リズムを整えましょう。

夜更かしすると、睡眠不足となり、だるさや食欲低下を引き起こし、夏バテにつながります。夏休みでも、「早寝早起き」を心がけましょう。



7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）のふたりが年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

給食では、星に見立てたオクラや天の川に見立てたそうめんが入った、冷たい天の川汁がでます。お楽しみに！

