



7 月 給 食 だ よ り



令和元年 6 月 2 8 日 能登町立能都中学校

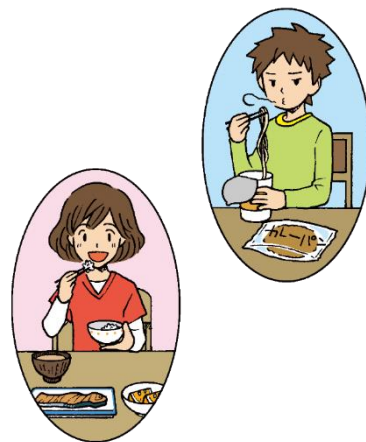
1 学期もあとわずかになりました。気温や湿度が高いと食欲がなかなかわきませんが、夏を乗り切るには食事が重要です。3 食しっかり食べて、夏の暑さに負けない体を作りましょう。

暑さに負けない食事をしよう

1. かたよった食事をしない

わたしたちは、毎日の食事でいろいろな食べ物をとることによって、体に必要な栄養素を得ています。わたしたちの体は食べ物からできているのです。健康な体作りのためにも栄養バランスを考えて毎日の食事でいろいろな食品をとるように心がけましょう。

インスタント食品や外食などをとりすぎてしまうと、野菜の不足や、脂質のとりすぎになるなど栄養バランスがかたよってしまうので、気をつけましょう。



2. 栄養たっぷりの夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜といえば、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこし、ゴーヤなどたくさんあります。夏の日差しをたっぷりと浴びて育った夏野菜はビタミンが豊富です。また、トマト、きゅうり、なすなどには、体を冷やす効果があったり、水分補給にもなったりします。おいしい夏野菜をたくさん食べて元気に夏をすごしましょう！



3. 冷たくて甘いおかしのとれすぎに注意

暑くなると、体がだるくなったり、食欲がなかったりして、くちあたりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて、甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏バテの原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスの良い食事ですっかり体力をつけて、夏を乗りきりましょう。

