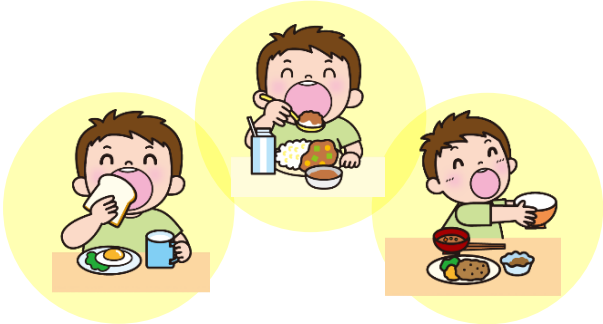


だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。毎日を元気に過ごすためのポイントをおさえて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



夏バテ知らずの元気な体をつくるには？



そうめんだけ、ラーメンだけでは、たんぱく質やビタミンが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。めん料理には肉や野菜、きのこなどを加えると、栄養バランスが整いますよ。



ねる時間を決めて毎日守る

早起きして体を動かす

そうすると朝ごはんがおいしいよ！



生活リズムの乱れは夏バテにつながります。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにしましょう。

のどが渇いているときは、すでに水分が不足しているといわれています。私たちの体は、体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。

水分は少しずつこまめにとりましょう。

Q: 水分補給は何を飲むといいの？

普段は水や麦茶などを飲むことをおすすめします。

汗を多くかくときは、塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものが良いでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水の代わりに飲むと糖分の摂りすぎになります。



Q: 野菜ジュースは野菜のかわりになる？



野菜ジュースだけでは野菜の栄養を全て補うことはできません。野菜ジュースを製造する過程で、ビタミンが壊れていたり食物繊維が除かれていたりすることがあるからです。そのため、野菜ジュースはや野菜不足を補うための食品として活用し、野菜を食べるようにしましょう。

6月の給食人気メニュー

定番の人気メニューの他にも、子どもたちから「おいしかったです！」の声が多かった給食を毎月紹介します。ご家庭でも作ってみませんか？



6/12 ジャジャン豆腐…厚揚げが主役の中華風煮物です。赤だしみそ、みそ、テンメンジャンなどの数種類のみそを使うことで味に深みが出ます。

6/23 焼き肉手巻き…ごはんを具をのせて海苔で巻いて食べる、という作業を楽しそうにしていました。蒸し暑い季節はごはんが進みにくいので“手巻き風”の食べ方もおすすめです！