

8月給食だよ！

ニセコ町学校給食センター

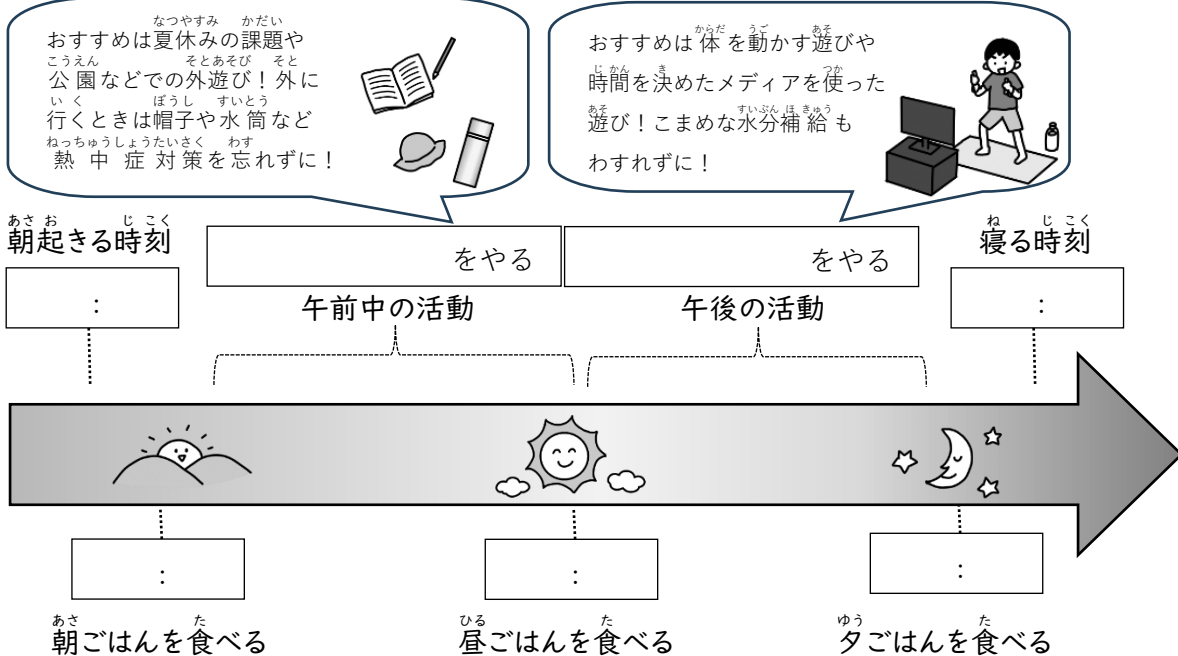
暑い日が続きますがみなさんはどのように毎日をご過ごしていますか？来週からはいよいよ夏休みがやってきます。夏休みは勉強や遊び、習い事など、さまざまなことに打ち込めるチャンスです。しかし、夜遅くまで起きて夜更かししたり、不規則な食生活になったりと生活リズムが乱れやすくなる期間でもあります。楽しい夏休みを送れるように、生活リズムに気を付けて過ごそうにしましょう！



生活リズムをととのえよう

毎日の生活リズムを一定にすることで、身体への負担が少なくなります。熱中症や夏バテを

予防するためにも、生活リズムに気をつけましょう。空いているところに書きこんでみよう！



☆ まずは、1日3食を食べることを心がけましょう。

☆ 給食がないので、不足しがちな栄養素“カルシウム”が豊富な

「牛乳・乳製品」「小魚」などをとるのがおすすめです。



いろいろな夏野菜



夏に収穫される『夏野菜』。トマトやきゅうり、なすなどが代表的ですね。旬の野菜は、他の時期と比べて栄養価が高く、おいしいのが特徴です。また、その時期の人の体に不足しがちな栄養素を多く含んでいます。夏野菜は、体を冷やす効果があり、水分も多く、食欲がなくなる夏にはもってこいの食べ物。夏野菜を食事にうまくとり入れてみましょう。



夏バテ防止のために食生活で気をつけたいこと

バランスよく食べよう

暑い夏は食欲が落ちて、のどごしのよい冷たいめん類などを多く食べがちです。麺だけでおかすが少ないと、栄養のバランスがくずれてしまいます。



食事は主食、主菜、副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない時は、酸味のあるものや香辛料などを食べると、食欲を増やしてくれます。

冷たいものの食べすぎに気を付けよう



冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱らせて食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏バテを起こしやすくなります。