



給食だより8月



今年は例年よりも非常に気温が高く、暑さに厳しい日々が続いています。日々の暑さで体力が消耗し、体調を崩しがちになります。睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムがより大切になってきます。早めに就寝して疲れをとり、夏バテ防止に栄養たっぷりの食事を心がけ、夏を元気いっぱい楽しく乗り切りましょう。

☆子どもの夏バテ☆

現代の子どもたちは、小さい頃から冷房に慣れ、運動量が減っているため、汗をかく汗腺の量が減少傾向にあります。人は、汗をかくことで体温を調節していますが、この機能が落ちているために、夏バテや熱中症になりやすいのです。また、体温調節もうまくできず、身体も小さい為、外気温に左右されてしまいます。規則正しい生活や食事こそが最大の夏バテ対策になります。まだまだ暑い日が続きますので、上手に乗り切っていきましょう。



☆夏を元気に過ごすポイント☆

- な・・・なんでも食べて夏バテ知らず
- つ・・・つめたいものは、ほどほどに
- の・・・飲むなら麦茶か水か牛乳を
- し・・・脂肪、塩のとりすぎに注意
- よ・・・よくかんで食べましょう
- く・・・くだもの、野菜を食べましょう
- じ・・・時間を決めて、1日3食



給食レシピ紹介

『バンバンジーサラダ』

～大人2人子2人あたりの材料～

- ・ささみ 100g
- ・胡瓜 100g
- ・レタス 100g
- ・トマト 80g
- ・マヨネーズ 大2
- ・麺つゆ 小1
- ・砂糖 少々
- ・白すりごま 小2
- ・ごま油 小1

- ①ささみをゆでたら冷ましておく。
- ②野菜を食べやすい大きさに切る。
- ③調味料を混ぜ合わせる。
- ④全部和えたらできあがり。

🍊 8月21日は静岡県民の日 🍊

8/21は静岡県の誕生日です。
給食では8/21に静岡県産のメロンを
提供する予定です。
楽しみにしていてくださいね😊

