

えいようだより7月号

2010年(平成22年)
貝塚市学校給食会

梅雨に入り、むし暑い日が続いています。気温や湿度が高く、水分を多くとることもあって、食欲がわきにくい季節です。

しかし、しっかり食べないと暑い夏を乗りきる体力が付きません。暑さに負けないように「規則正しい食生活」「運動」「休養・睡眠」で体調をととのえ、夏を元気に過ごしましょう。

暑さに打ち勝つ！ 食生活のポイント

朝・昼・夕、三度の食事を欠かさずに！

3度の食事を、毎日同じ時間に食べることで生活のリズムが整います。

特に朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかり食べましょう。



冷たいものをとりすぎない！

冷たいものをとりすぎると、胃腸に負担がかかり、食欲が低下します。

また、アイスクリームや清涼飲料水には、かなりの糖分がふくまれているので、とりすぎには気をつけましょう。



食事は量より質！

食欲がないときは、無理をしてたくさんの量を食べるとかえって胃腸に負担がかかってしまいます。

質豊かなたんぱく質と新鮮な野菜やくだものなどを、バランス良く食べるようにしましょう。



夏バテにはビタミンB1！

夏の疲れやだるさは、ビタミンB1が不足することで起こります。

ビタミンB群は水に溶けるため、汗や尿といっしょに体の外に出てしまいます。

汗をたくさんかくこの季節は特に不足しやすくなります。



ビタミンB1を多く含む食べ物

適度な運動、しっかり睡眠！

暑い夏を元気に過ごすためには、適度な運動をすることも大切です。

日中の暑い時間をさけ、朝や夕方など涼しい時間に外へ出て、軽く体を動かしましょう。

一日中冷房のきいた部屋にいるのも、夏バテの原因になります。



夏野菜をたっぷり食べましょう！

夏の白さをたっぷり浴びて育った夏野菜には、この季節に必要なビタミン・ミネラルがたくさんふくまれています。

暑くなると、汗といっしょにビタミン類も流れ出してしまるので夏野菜をたっぷり食べるようにしましょう。



夏が旬の野菜