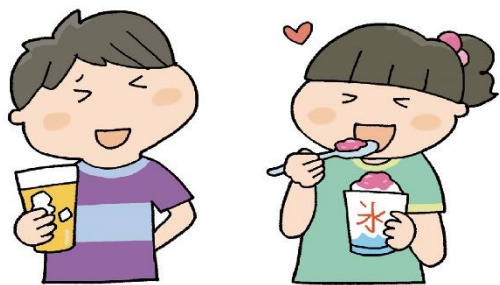




近年、猛暑日が増えて最高気温が35℃以上の日が続いたり、ゲリラ豪雨が増えて一気に気温が下がったりするなど、すごしくなっています。体温を調節するだけでも体力を消耗するので、無理をせずにごしましょう。



その食生活、夏ばての原因になっています



夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといっています。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなつて食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、胃腸の働きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させるといわれています。冷たいものとりすぎに気をつけましょう。

家族で食事をしていますか？

家族全員そろって食事をする機会が減っているといわれています。

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。家族みんなで食事ができるように工夫をしてみませんか。



家族のためにつくってみませんか

家族の好みなどを考えて献立を決めたり、すすんで調理に参加したりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられます。家族が喜ぶ献立を考えて、みんなで楽しく食べられる料理をつくってみませんか。

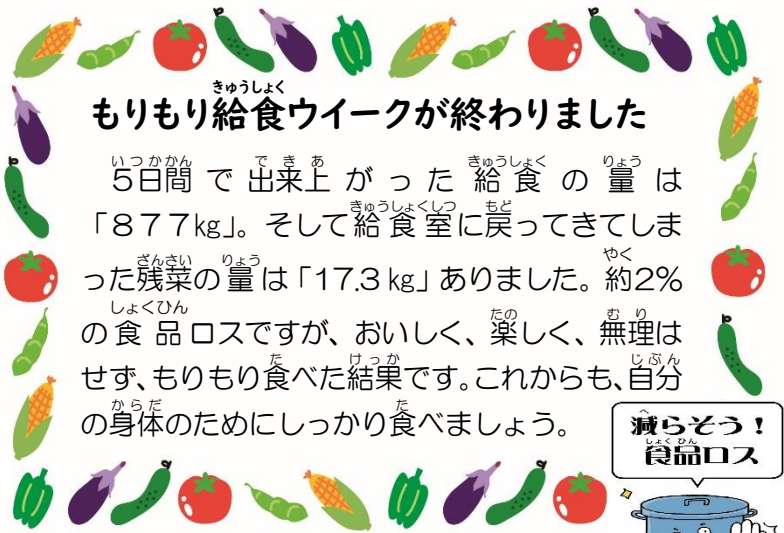


献立の立て方

いろいろな食品を組み合わせ、栄養バランスのよい献立を立ててみましょう。

<p>ふくさい 副菜</p> <p>しゅさい 主菜</p>	<p>おもにエネルギーのもとになる</p>	<p>おもに体をつくるもとになる</p>	<p>おもに体の調子をととのえるもとになる</p>
<p>しゅしよく 主食</p> <p>しるもの 汁物</p>			

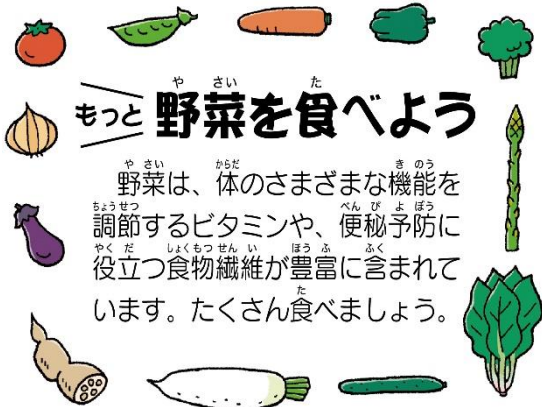
ごはん、パン、めんなどの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物を決めます。食品を体内でのおもな働きによる3つのグループにわけ、足りないグループがある場合は、食品を加えたりおかずをかえたりしてバランスをよくします。



もりもり給食ウィークが終わりました

5日間 で出来上がった給食の量は「877kg」。そして給食室に戻ってきてしまった残菜の量は「17.3kg」ありました。約2%の食品ロスですが、おいしく、楽しく、無理はせず、もりもり食べた結果です。これからも、自分の身体のためにしっかり食べましょう。

減らそう！
食品ロス



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

好きなところは？



野菜などは弱火でじっくり加熱すると甘みが引き出されます。食べ物が持つ甘みやうまみを生かした調理をしてみましょう。また、どこが苦手なのかを考え、それを解消するように味つけや調理方法などをかえてみるのもよいでしょう。

休みの日も牛乳を飲もう！

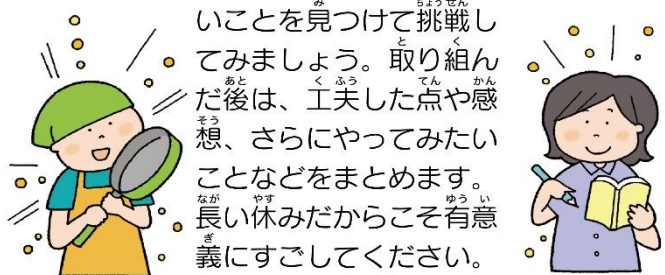


牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。



水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時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よいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

