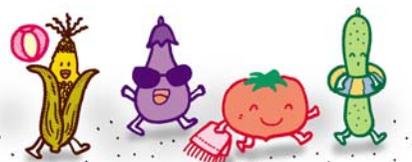


給食だより8月



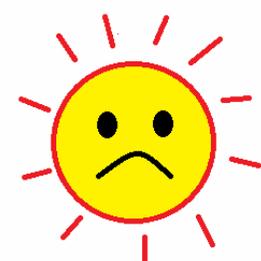
8月は葉月ともいいます。蒸し暑い日が続くので、冷たいものを飲みすぎたり、食事を残すなど、体調を崩しやすい時期です。1日3食規則正しく、偏食はせずに栄養のバランスをとるようにしましょう。

こんな人はいませんか？

元気な夏の太陽



汗をたくさんかく



暑くて眠れないので夜更かしをする



冷たいものや食べ物をたくさんとる

暑いからといって、あっさりしたものばかり食べたり、冷たいものをたくさん飲むと夏バテしてしまいます



朝寝坊をして朝ごはんが食べたくない



食欲がなくなる



夏バテ

夏バテになると…

いつも身体がだるく、病気にかかりやすくなります。

夏バテ対策は？

なんといっても『バランスのよい食事』です。食欲がなくてもきちんと食べることが大事です。

冷たいものばかりとらない

胃腸を冷やし、消化機能が低下します。ジュースばかりではカロリーだけが上がって肥満の原因に。水分の摂り過ぎで食欲が低下します。



ビタミンA・B・Cをたっぷりとる

肉類、玉子、豆腐、にら、ほうれん草、緑黄色野菜、果物などを食べましょう。特にビタミンB群は筋肉の疲れをいやします。



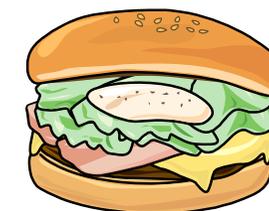
朝ごはんを食べ規則正しい食生活

1日のエネルギー源です。前日に夕ご飯でとった栄養分がなくなり、エンジンがかかりません。1日3食しっかり食べましょう。



今月のご当地メニューは？

佐世保バーガー



8月の行事食

お誕生日食 8月28日

