



# 給食だより

## 2023年7月号



梅雨が明けると一気に気温が上昇し、夏本番を迎えます。この時期は、陽射しも強くなり急に暑くなるために消化機能が低下し、食欲不振になることもあります。夏バテ対策をしっかりと行い、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

### 夏バテしない食事のポイント

<p><b>夏</b>野菜を食べよう。</p> <p>トマト、きゅうり、なす、とうもろこし、スイカなどの夏野菜にはビタミンCやビタミンEを多く含みます。</p>	<p><b>バ</b>ランス良く食べよう。</p> <p>ご飯と汁物、3種類のおかずによって構成された献立「一汁三菜」が理想です。</p>	<p><b>テ</b>つぶん(鉄分)不足に注意しよう。</p> <p>レバー、卵黄、カツオ、あさり、ほうれん草などの食品に多く含みます。</p>
<p><b>し</b>ょくよく(食欲)が増す工夫をしよう。</p> <p>にんにく、しょうがなど香味野菜や梅干しなどの酸味を加え食欲アップ♪</p>	<p><b>な</b>っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復。</p> <p>肉や魚、豆類にはビタミンB群を多く含みます。</p>	<p><b>い</b>ちょう(胃腸)にやさしい食事をしよう。</p> <p>冷たいものは胃腸が冷えて消化機能が低下するため、食べ過ぎに注意が必要です。</p>

### 夏バテ対策 生活面では☆

**早寝早起**  
⇒自然と生活リズムが整います。



**適度な運動**  
⇒体を動かすことで、全身の血の巡りを助け肉体的・精神的疲労を回復させます。



**こまめに水分補給**  
⇒のどが渇く前に少しずつゆっくり水分をとりましょう。



### 【食事×SDGs】地域でとれたものを食べる

わたしたちが普段食べている食べ物は、日本各地や海外から運ばれてきているものも少なくありません。

できるだけ住んでいる場所から近いところをとれたものを食べれば、ものを運ぶエネルギーが少なくすみます。

この取り組みを「地産地消」といいます。

買い物する時に「どこでとれたものか？」にも関心をもってみてください。



※SDGsとは、「持続可能な開発目標」。安心安全な暮らしができるよう環境問題の解決・改善を目指しています。