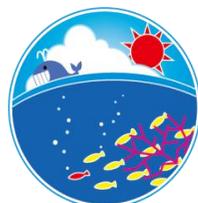


きゅうしょく 給食だより 7/8月号 那覇市立 真和志小学校

暑い夏の到来です。夏休みが始まると、食生活も乱れがちになりますので、注意しましょう。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬきの生活に陥りやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり生活リズムがくずれたりしてしまいますので、休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。



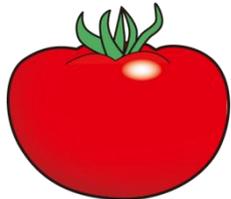
夏が旬の食べ物を食べましょう!



夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。旬の時期は栄養価も高まりますので、ぜひ毎日の食卓で取り入れたいものです。

季節の食べ物 夏

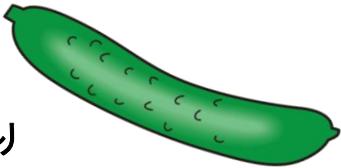
トマト



1年中、出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

季節の食べ物 夏

きゅうり



水分やカリウムが豊富です。サラダや酢のもの、炒め物などで食べられます。

季節の食べ物 夏

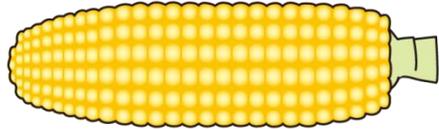
ピーマン



ビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

季節の食べ物 夏

とうもろこし



焼いたりゆでたりして味わいます。ビタミンB<sub>1</sub>や食物繊維が多い食品です。



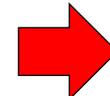
夏の誘惑! 冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎたがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなったりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事です。しっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

甘いお菓子や飲み物には糖分(さとう)が入っています。甘いものを摂り過ぎると...




- むし歯や肥満の原因
- つかれやすくなる
- 集中力がなくなる

おやつの食べ方についてのポイント!

★量を決めて食べる  
袋に入っているお菓子は食べ過ぎないように取り分けて食べましょう。

★時間を決める  
食事と食事の間で、決まった時間に食べるようにしましょう。食事の直前に食べると、ごはんがたべられなくなります。また、夜遅くに食べると肥満の原因にもなります。

★組み合わせを考える  
おやつはお菓子だけではありません。くだものや牛乳・乳製品など上手に組み合わせましょう。