

8月給食だよ!



暦の上では立秋となりましたが、暑さはまだまだ続きます。冷たい飲み物の飲みすぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。それには十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。ちょっとした香辛料やスパイスをきかせると食欲も出てきますよ。

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



ただしいしせいであべてますか?

ポイント①
テーブルとのあいだは
こぼしひとつ原んあげる

ポイント②
せなかを
まっすぐにする



ポイント③
あしのうらは
ゆかにつける

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



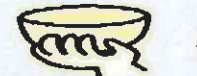
しょっきをただしくもとう!



おやゆびがうえ、のこりの4ほんのゆびでちゅわんのそこをささえる



ひっかける



しただけもつ



うえぎもつ