



給食だより

平成27年7月24日
陸別町給食センター

夏に負けるな！！



いよいよ夏本番ですね。暑くなってきましたが、体調は崩していないでしょうか。体調管理は、食事の内容が非常に大切です。そこで、今月号では夏に旬をむかえる食べ物と夏バテ対策について紹介していきます。

夏が旬の夏野菜



夏野菜には、身体を冷やす・免疫力を高める・食欲増進など、夏に負けないための大切な作用があります。

いろいろな種類の野菜を食べて、元気に夏を過ごしましょう。

ちなみに、とうもろこしや枝豆も夏野菜です。



水分の飲み過ぎに注意！



米などの主食をしっかりと！



香辛料で食欲増進！



冷たい食べ物ばかりには気を付けて！

夏バテは夏の暑さの影響で身体が弱ったときに体調を崩す症状のことです。

暑い夏でも弱らない対策が必要です。



【生活リズムをととのえましょう！】

夏休みを元気に過ごすためには、食事・運動・睡眠などの日常生活を規則正しくし、生活リズムをととのえることが大切です。

夏休みだからといって朝寝坊を続けたり、夜更かしをしたりすると体調を崩してしまいます。少し気を付けてみましょう。

