

# 給食だより 8月号



札幌市立幌東小学校  
札幌市立上白石小学校

## やさいをたべて夏バテ予防!

### 8月は『野菜摂取強化月間』です

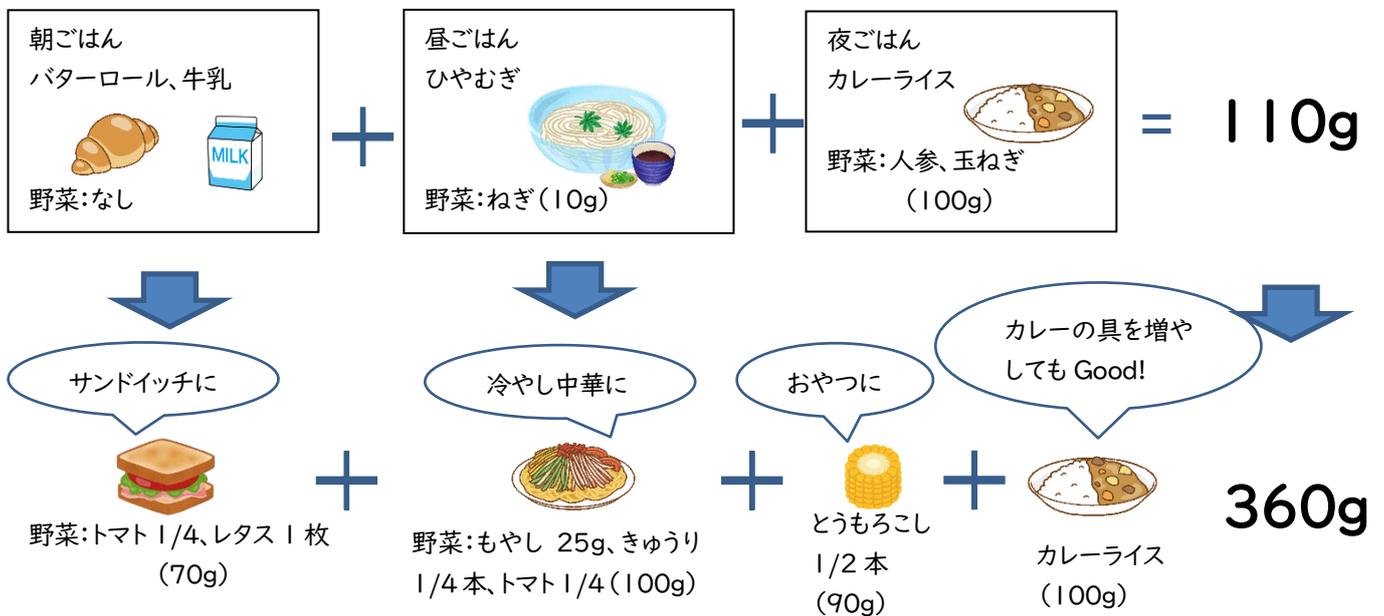
野菜は、私たちが健康な体を維持していくための欠かせない「ビタミン」と「ミネラル」の供給源です。

1日に必要な野菜は350g(成人)といわれています。

たっぷり食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

#### ☆野菜をプラスするひと工夫☆

少しずつ意識して増やしてみましょう



#### Q.食欲がない時は?

さっぱりした麺類や、ジュース、アイスなどをとる機会が増えると、タンパク質やビタミンが不足し、かえって疲れが出ることも。朝晩の涼しい時間には、ごはんのみそ汁、おかずなどをしっかり食べることが大切です。

カレー味や、焼肉味は食欲をそそりますが、胃腸が疲れている時は、具たくさん味噌汁やスープがおすすめです(キャベツ・大根・かぶ・人参・鶏肉むね肉・豆腐・白身魚などが消化によいです)



#### Q.おやつはどのくらい食べても良い?

3度の食事をしっかり食べ、足りない分を補うのがおやつです。

甘いお菓子、油の多いお菓子は、カロリーが高く、塩分や糖分が多いので、200kcalくらいがおすすめです。

- ・市販のお菓子は、一袋当たりのカロリー表示が書かれているので、確認しましょう。
- ・果物もおすすめです(バナナ1本80kcal、みかん1個30kcal)

