

給食より8月

R4. 7. 22 発行

札幌市立ノホロの丘小学校

札幌市立もみじの丘小学校

夏の食生活、こんなところに気をつけましょう

暑い日が続くと、「疲れがとれない」「食欲がわかない」など、夏バテの症状が見られる人がいるかもしれません。暑くなると食欲もおとろえがちですが、1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体をつくりましょう。

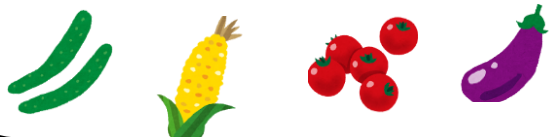
朝ごはんを しっかり食べましょう

朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ごはんや汁物のおかずからも、暑い夏には欠かせない水分補給ができます。



夏野菜を たっぷり食べましょう

夏の太陽を浴びて育った夏野菜からは、ビタミンやミネラル（無機質）がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。



肉や魚など 主菜をしっかり食べましょう

のどごしがよい麺類や冷たいサラダばかり食べていると、栄養バランスが崩れてしまいます。香味野菜をアクセントに使ったり、カレー粉や香辛料を上手に取り入れたりしながら、主菜となる肉や魚をしっかり食べましょう。



間食のとり方に 気を付けましょう

間食は、時間と量を決めましょう。暑いからといってアイスクリームやジュースなど冷たいものばかり食べていると、胃腸に負担をかけたり、空腹を感じにくくなったりして、夏バテの原因になってしまいます。



8月は野菜摂取強化月間。8月31日は、野菜の日です！

野菜 足りていますか？

大人が1日にとりたい野菜の目標量は350g、子どもでは1日300g以上とされています。

野菜を手軽に食べる工夫

- ☆加熱し、かさを減らしてたっぷりと（煮物、おひたし、鍋物など）
- ☆野菜の作り置き料理を用意
- ☆肉・魚料理の付け合せを増やす
- ☆外食では野菜の多いメニューを選ぶ（定食、中華丼、鍋焼きうどんなど）

