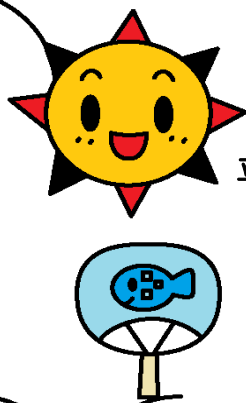
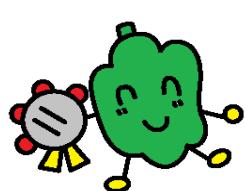




7月 給食だより

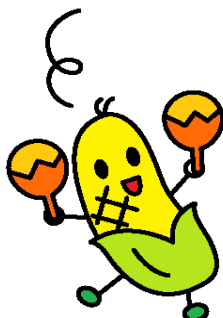
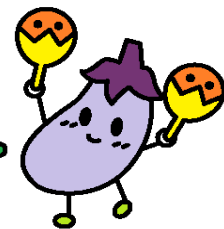


平成28年7月号
とらのこキッズ

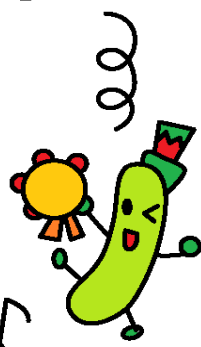


“夏バテ” に気をつけて

夏を乗り越えましょう



日増しに暑くなってきました。そんな暑さにも負けない子どもたちが、元気いっぱいに遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えたほうが良いでしょう。



夏本番！ しっかり水分補給をしよう！

～ 水分補給のポイント ～

1. 汗をかく前後に飲もう！

寝る前・起きてから、お風呂の前や後、運動する前・後など、こまめに水やお茶を飲もう！

2. 一度に大量に飲まないようにしよ

一度にたくさん飲むと、胃に負担がかかります。一度に飲む量はコップ一杯程度にして、こまめに飲むようにしましょう！

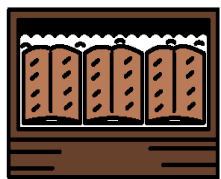
3. 水かお茶を飲もう！

☆ 注意したい飲み物 ☆

【ミネラルウォーター】 硬度の高いものには注意！

【市販のジュース】 糖分の取りすぎに注意！

【牛乳】 消化吸収に時間がかかり、胃腸の負担になるので、水分補給には向きません。

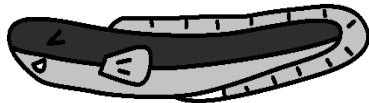
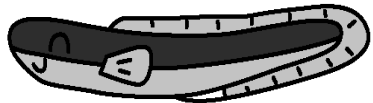


「土用の丑の日」のいわれ



「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という民間伝承がヒントとなって始まったウナギ食。立秋前の18日間での十二支が丑である日のことを、土用の丑と呼んでいます。猛暑であるこの時期を乗り切るため、食卓にウナギを出し、夏の栄養補給をしてみたいはいかがですか？

「スタミナ食品」として有名なウナギには、各種ビタミンが豊富に含まれるだけでなく、不足しがちな亜鉛も多くふくまれていて、とても優秀な食材と言えます。



給食で使用する野菜の主な予定産地（7月使用予定分）

※食材の仕入れ状況により、食材の産地が変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

野菜	主な産地	野菜	主な産地	野菜	主な産地	野菜	主な産地
たまねぎ	兵庫・佐賀	きゅうり	千葉・埼玉	しいたけ	秋田・山形	りんご	青森
にんじん	千葉	ほうれん草	千葉・埼玉	ごぼう	青森・群馬	バナナ	フィリピン
じゃがいも	静岡・長崎	小松菜	千葉・茨城	ピーマン	千葉・茨城	オレンジ	アメリカ
キャベツ	千葉・群馬	もやし	栃木	かぼちゃ	千葉・茨城	すいか	茨城
白菜	長野	長ねぎ	青森・千葉	生姜	愛知・高知	メロン	千葉
大根	青森・千葉	しめじ	長野・福岡	レタス	長野	キウイ	ニュージーランド
さつまいも	千葉・茨城	えのきだけ	長野	水菜	愛知・高知		



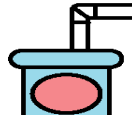
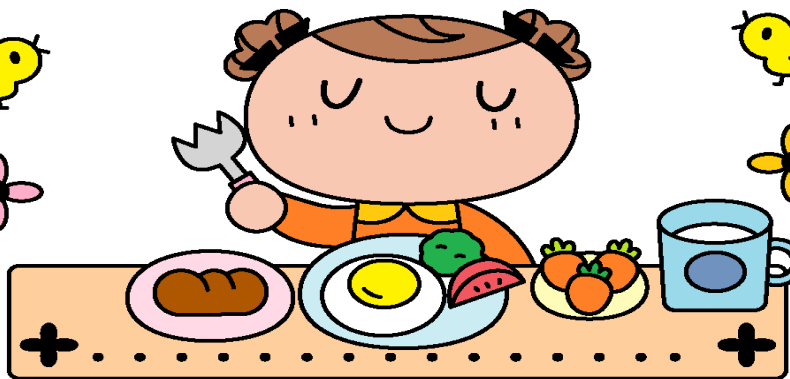
朝ごはんを食べて

夏バテを吹き飛ばそう

○ 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかり作りましょう。

○ 朝ごはんを食べましょう。

○ たんぱく質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。



便秘・下痢に注意

暑い夏についつい欲しくなる、ジュースやアイスクリーム。

でも、食べ過ぎは禁物です。

おなかの調子を悪くしないためにも量を考え、体調管理をしっかりしましょう。

また、下痢を起こすと体液のバランスが崩れるので、水分補給が必須です。

