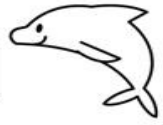


# 給食だより7月



令和5年6月29日  
高岡市立川原小学校

湿度の高い、暑い日が続きます。夏休みまであと少し、体調管理には注意が必要です。

夏ばてを防ぐためには、規則正しい生活と、バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとることが基本です。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 夏ばてを防ぐ食事のポイント！

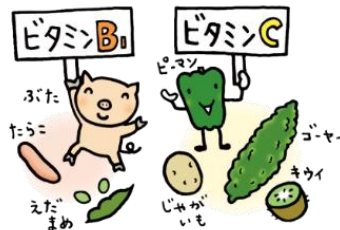
「夏ばて」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなくなったり、体の疲れがとれにくくなります。またそうした症状がさらに他の症状を引き起こして悪循環に陥りやすくなります。食生活では次のことに注意しましょう。

### 偏った食事をしない！



どの季節にも共通していますが、やはりバランスのとれた食事が大切です。暑いからといって麺類などばかりではなく、主食・主菜・副菜・汁物のそろった食事を心がけましょう。

### ビタミンB群、Cを多く！



炭水化物やたんぱく質を体で利用するときに欠かせないビタミンB群は、夏ばての予防に効果的です。また体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助けるビタミンCも積極的にとりましょう。

### 冷たいものを食べすぎない！



冷たいものばかり食べていると、胃に負担がかかります。また、アイスクリームや清涼飲料水などは糖分も多く含んでいるため、食べすぎには注意しましょう。

### 給食☆レシピ

給食の大人気  
メニュー！

## フルーツポンチ

【材料 4人分】

・みかん缶、もも缶、パイン缶 等

あわせて約300g

・バナナ 1本

・市販のゼリー 120g

・サイダー 500ml

作り方

- ① 果物の缶詰、バナナは一口大に切る。
- ② ①とゼリー、サイダーを混ぜ合わせる。味をみて甘みが足りなければ、缶詰の汁を加える。



※給食ではダイス状のゼリーや寒天を使用していますが、家庭では市販のカップゼリーをスプーンで一口大にすくって入れたり、杏仁豆腐入りのフルーツ缶等を使ってもよいでしょう。