

きゅうしよくニュース



平成28年8月 池田松川学校給食センター

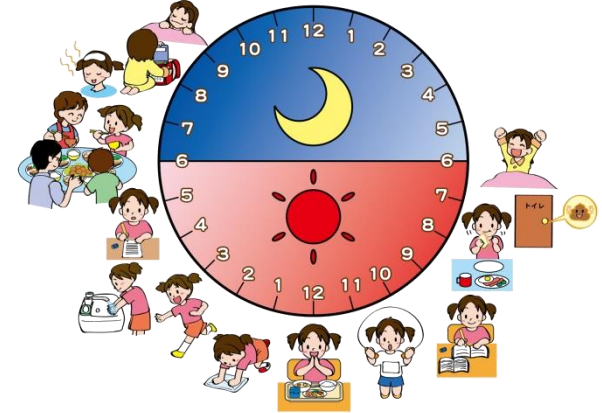
なつ 夏バテしない!

なつ しょくじ 夏の食事

暑い日が続く8月は「熱中症」や「夏バテ」に注意が必要です。暑さに負けない食事をとりましょう。
早く起きて朝ごはんを食べ、夜は早くねて生活リズムを整えることも大切です。

| | | |
|--|--|---|
| <p>夏 やさい た 野菜を食べよう!</p>  <p>なつ やさい えいよう すいぶん 夏野菜には栄養と水分がたっぷり</p> | <p>バ ランスよく食べよう!</p>  <p>ごはん (主食) ・おかず (主菜、副菜) ・汁もの しるもの 汁物をそろえるとバランスアップ</p> | <p>テ つぶん (鉄分) の不足に注意!</p>  <p>あせ 汗といっしょに鉄分も流れてしまう</p> |
| <p>し よくよく (食欲) を増す工夫を!</p>  <p>さんみ かお あじ 酸味や香りのある味つけ</p> | <p>な っとう (納豆)、うなぎ 豚肉で疲れをとろう!</p>  <p>つか 疲れをとるビタミンB群がたっぷり</p> | <p>い ちよう (胃腸) に優しい食事をとろう!</p>  <p>つめ 冷たいものの とりすぎに注意</p> |

生活リズムをととのえるためにチャレンジしてみよう!



- ① 早起きをして太陽の光をあびる……目覚めすっきり
- ② 毎日 朝ごはんを食べる……体のスイッチを入れる
- ③ 寝る30分前には部屋を暗くする……ぐっすり眠って回復