

給食だより 令和6年度2号

焼津市学校給食センター

夏バテしない食生活を!

猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？ 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

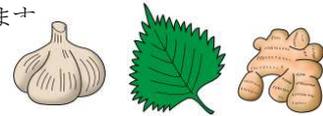
特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれま+



冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

おやつはダラダラ食べない

食事が食べられないようにならないように、時間と量を考えましょう。

薬味たっぷりがおすすめ!

そうめん、そば、冷やっこなど

食育の取組みを紹介し

大井川西小学校 2年生 学級活動「やさいのパワーを知ろう」



生活科で野菜を栽培した2年生。今回の学級活動では、生活科と関連させ、野菜が体の健康にとって欠かせないものであることを学びました。また、毎日の給食には、多くの種類の野菜が使われていることに気づき、給食においても野菜を食べることに意欲をもつことができました。今回の授業では、自分が育てている野菜を食べることを楽しみにしながら、野菜について知識を深めることができました。

野菜のはたらき

- かぜや病気にかかりにくくなる (免疫力を高める)
- おなかの中をきれいに (整腸作用)

玉ねぎって、こんなにおいがするんだ

1回(の食事)で、このくらいの野菜を食べればいいんだね。



様々な野菜をさわったり、おいをかいたり