

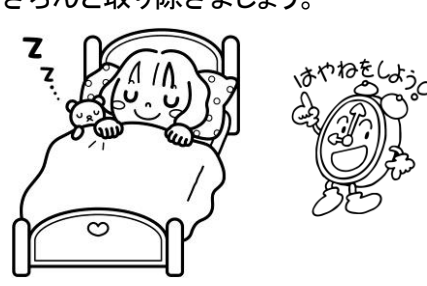
暑さに負けず、毎日元気に過ごしましょう！

夏は、暑さと湿度の高さのために、食欲がなくなったり、体がだるくなったりします。また、夏休みに入ると、夜更かしや朝寝坊などで生活のリズムがくずれやすくなります。これらの原因が重なると夏バテになってしまうのです。では、どのようなことに気をつければ夏バテにならずに、元気に夏を乗り切れるか考えてみましょう。

☆夏バテにならないためには

①睡眠をしっかり取る

寝不足は、体が疲れやすくなります。睡眠をしっかりとして、1日の疲れをきちんと取り除きましょう。



②1日3食、きちんと取る

暑いからといって、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足につながります。1日に必要な栄養素を補うため、3度の食事をきちんととりましょう。



③清涼飲料などの摂り過ぎに注意しましょう

夏は暑いからと清涼飲料やかき氷など冷たい物を食べることが多くなります。これは糖質の摂り過ぎになり、体内のビタミンB1が使われ体力の減退につながります。



④良質のたんぱく質とビタミンB1を摂りましょう

夏バテにならないためには、毎食で肉や魚などから、良質のたんぱく質を摂取することがポイントです。またビタミンB1をしっかり摂って、体の代謝をスムーズにしましょう。

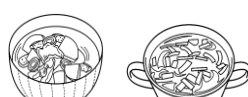


上手に水分を補給しましょう！



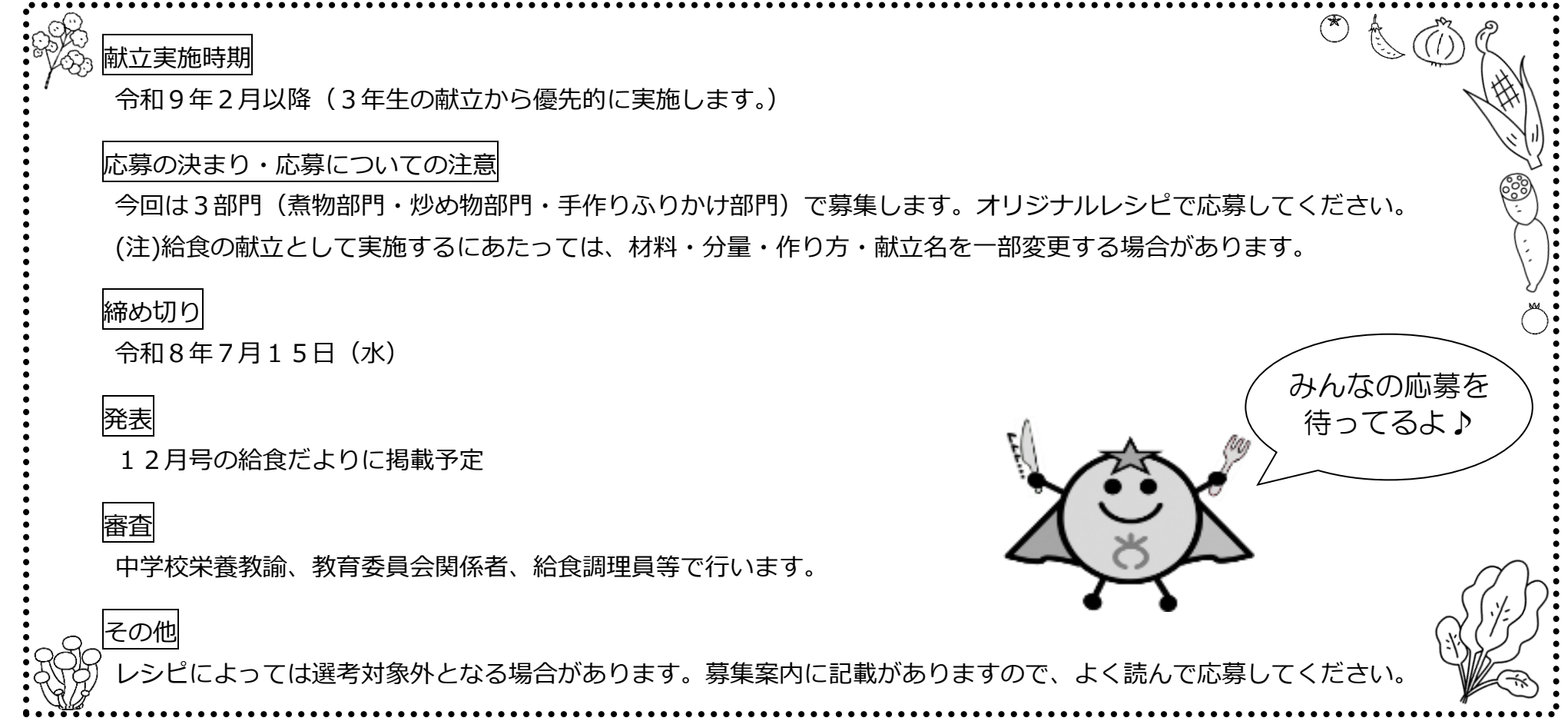
のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きににくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を選びましょう。 麦茶にはカフェインが含まれていないので、水分補給には適しています。 	夏休み中も1日1杯の牛乳を飲みましょう。 夏休みや休日は、カルシウム不足になりやすいです。水分と共にカルシウムも補給しましょう。 	食事からも水分をとりましょう。 汁物をはじめ、ご飯やおかずにも水分が含まれています。特に汗をかいた時には、味噌汁やスープなどの汁物からミネラルを補給しましょう。 
--	--	--

★★★★★『みんなのイチオシレシピ』を募集しています！★★★★★

『みんなのイチオシレシピ』を募集しています！みなさんの「食べたいメニュー」「あったらうれしいメニュー」を考えて個人でご応募ください（お家の人と考えても OK）♪一次審査通過の特典で、「トマッピーグッズ」を贈呈します。詳しい募集案内と応募用紙は学校に送っていますので、先生に聞いてみてくださいね。たくさんのご応募をお待ちしています！



献立実施時期

令和9年2月以降（3年生の献立から優先的に実施します。）

応募の決まり・応募についての注意

今回は3部門（煮物部門・炒め物部門・手作りふりかけ部門）で募集します。オリジナルレシピで応募してください。
(注)給食の献立として実施するにあたっては、材料・分量・作り方・献立名を一部変更する場合があります。

締め切り

令和8年7月15日（水）

発表

12月号の給食だよりに掲載予定

審査

中学校栄養教諭、教育委員会関係者、給食調理員等で行います。

その他

レシピによっては選考対象外となる場合があります。募集案内に記載がありますので、よく読んで応募してください。



みんなの応募を
待ってるよ♪

