



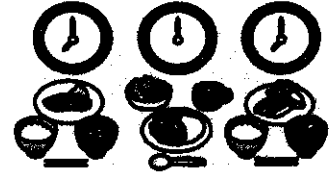
# 給食たより

令和5年度7月号  
調布市立調和小学校  
校長 武田美穂子

7月の給食目標

夏を元気に乗り切ろう

梅雨が明けると、いよいよ夏の始まりです。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。冷たい麺のみで簡単に済ませたり、食事の抜いたりすると栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず、夏を元気に乗り切りましょう。

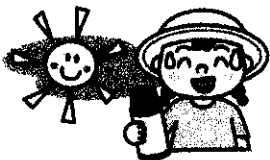


## 夏を元気に過ごすには

○早寝・早起き・朝ごはん！ 1日3食きちんと食べよう。

元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。朝ごはんは1日を元気にスタートするためのエネルギー源です。また、生活リズムを整えるためにも、毎日続けることが大切です。朝寝坊、朝ごはん抜きでは1日のスタートが遅くなり、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。

## ○上手に水分補給！



水や麦茶などをこまめに飲みましょう。クーラーの効いた部屋の中でも水分の補給は必要です。

アイスや清涼飲料水など冷たくて甘いものをとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。冷たいものはばかりではなく、温かい飲み物もとり入れて胃腸をいたわりましょう。

## ○間食は時間と量を決めて！

間食を続けていると、3度の食事が食べられなくなります。間食は時間と量を決めて、だらだら食べ続けないようにしましょう。食べ終わったら歯みがきも忘れずにしましょう。

## ○夏野菜をしっかり食べよう！

夏の白差しをたっぷり浴びて育った夏野菜は、みずみずしく水分補給にも役立ちます。暑い夏にとりたいビタミン類もたっぷり含まれます。

夏が旬の野菜や果物には、ほてった体を冷やす効果があります。



