

給食だより
令和6年8月

夏バテしない食生活を!

厳しい暑さが続き、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。

規則正しい食生活を心がけましょう。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

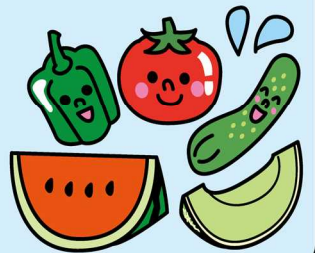
★ 朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

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



★ 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。



★ 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

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分は、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



キムタクごはんってなあに？

長野県塩尻市発祥の給食メニューです。

長野県は、伝統的に漬物文化が発達している地域です。

キムタクとは、キムチとたくあんのことを指します。

キムチの辛味とたくあんの甘味が絶妙にマッチした料理です。

