



# 7月給食だより

令和5年度  
高岡市立古府小学校

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。夏は暑さによって体力が消耗しやすく、食欲も衰えがちになります。日頃からバランスのよい食事と規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

## 気を付けたい夏の生活リズム！

### 早寝早起き



夜更かしをして朝起きられないということがないように、早寝早起きの習慣を付けましょう。

### 水分補給



夏は、汗により体の外へ出ていく水分が多くなります。お茶や水でこまめに水分をとりましょう。

### 冷たいもののとり過ぎ



冷たいものばかりとると、胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

### 朝ごはん



朝ごはんは一日の元気の源です。しっかりと食べましょう。

### 栄養バランスのよい食事



主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、バランスよく食べましょう。



給食もしっかり食べましょう！



## 旬の夏野菜を食べよう！



夏野菜とは、春に種をまいて、夏から初秋にかけて収穫されるものをいいます。夏野菜は、紫外線や暑さに対抗する栄養素や水分をたっぷり含んでおり、夏バテの予防に効果があります。

### キュウリ

カリウムを含み、体にこもった熱を出し、体を冷やしてくれます。また、むくみやのぼせを改善する成分も含まれます。



### ナス

ポリフェノールの一種

皮の成分「ナスニン」は目の疲れをとったり、紫外線から体を守ったりしてくれます。油と相性がよく、効果的に栄養を摂取できます。



### トマト



生で食べると、体にたまった熱を冷ましてくれます。また、紫外線による日焼けをリコピンやビタミンAが回復させてくれます。

### オクラ

オクラのねばねばは食物繊維で、腸内を掃除してくれる働きがあります。また、疲労回復にも効果的です。

