

給食だより 7月

日光市立大沢中学校



夏になると、冷たい飲み物ばかり飲んでしまったり、あっさりしたものや好きなものばかり食べてしまったりしがちです。暑さに負けないように毎日の食生活に十分気を付けて元気に過ごしましょう。



間食について考えよう



<p>・時間と量を決めて食べる</p>	<p>・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる</p> <p>じゃこおにぎり</p> <p>プルーン入りヨーグルト</p>	<p>・食品表示を見ながら食品を選ぶ</p> <p>名称○○○○</p> <p>原材料名○○</p> <p>エネルギーたんぱく質</p>
---------------------	---	--

夏を元気に過ごすために・・・

知っていますか？

毎日を健康に過ごすための3要素

運動



日頃から体を動かし、汗をかける体にしておきましょう。気温が高くなってきたら水分補給はこまめに行いましょう。

食事



朝・昼・夕の3食は、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスに気を付けて食べましょう！

休養・睡眠



夜ふかしをせず、睡眠時間は十分にとるようにしましょう。早起きを心がけると、寝つきもよくなり生活リズムが整います。



～今月の地産地消食材 スッキーニ～



ズッキーニは見た目がきゅうりに似ていますが、ペポかぼちゃとかぼちゃの仲間です。歯ごたえはなすに似ていて油と相性の良い食材です。油で炒めたり揚げたりすることで香りが出ておいしくなり、ズッキーニに多く含まれるカロチンも吸収しやすくしてくれます。