


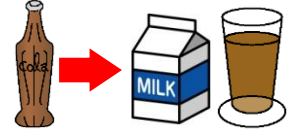


# 8月 給食だよ!


令和2年8月  
日光市立大沢中学校

今年は夏休みが短く、あっという間に終わり、2学期がスタートします。毎日暑いので、食事は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つけて元気に過ごしましょう。

## 夏バテを防ぐために… 夏の食生活




<p>しっかり食べよう! 朝ごはん</p>  <p>朝食は1日の活動の元になります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとふりかけとか、パンとコーヒーだけではきちんと食べたとはいえません。</p>	<p>のどがかわいたら 麦茶や牛乳を飲もう!</p>  <p>清涼飲料水は砂糖がたくさん入っているので、よけいにのどがかわいたり、食欲がなくなりま</p>	<p>色のこい野菜を 食べよう!</p>  <p>不足しがちな野菜をしっかりととりましょう。色のこい野菜は油にとけるビタミンを多くふくんでいるので、油いためなどにしましょう。</p>	<p>卵、肉、魚などの たんぱく質を しっかりとろう!</p>  <p>そうめん や ざかな 焼き魚 てんぷら にもの 煮物</p> <p>そうめんやざるそばを食べるときは、たんぱく質も忘れずにとりましょう。</p>
--	--	---	---



### 冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意

暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏バテの原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっきり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。



### ～今月の地産地消食材 ジャガイモ～

ジャガイモはナス科の作物で、世界中で食べられています。主な成分は炭水化物で、私たちのエネルギーのもとになり、ジャガイモを主食として食べている国もあります。ジャガイモに含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくく、ビタミンCの補給にもぴったりです。

ただし、ジャガイモの芽にはソラニンという有害な物質がふくまれているので、料理するときはきちんと取りのぞきましょう。

