

がつごう きゅうしょく 7月号 給食だより

平成 29 年 7 月

大阪府立西淀川支援学校

暑い日が続いていますが、夏ばてになっていませんか？暑い日が続くと、冷たいものを多くとり、食欲がおち、体調をくずしやすくなります。
夏ばてを防ぐにはどのような食生活をすればよいのでしょうか。

あつ ま しょくじ 暑さに負けない食事をしましょう！



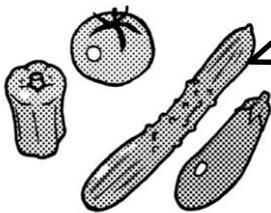
☆ポイント1☆

冷たいものを食べすぎないようにしましょう。
冷たいものをとりすぎると胃腸が弱ってしまいます。



☆ポイント2☆

水分はこまめにとるようにしましょう。
水分補給で、熱中症を防ぎましょう。



☆ポイント3☆

野菜を毎食、きちんと摂るようにしましょう。
野菜には水分がたくさん含まれており、体を冷やしてくれます。



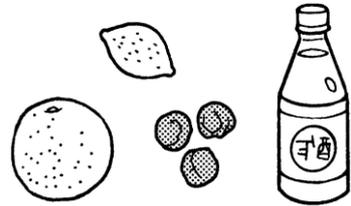
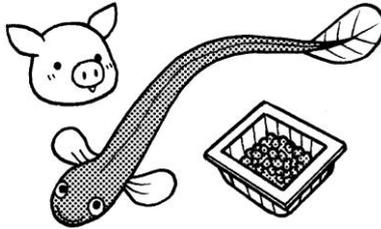
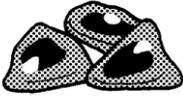
☆ポイント4☆

1日3食、しっかり食べましょう。
朝ごはんからしっかり食べることで体のリズムが整います。

なつ

しょくひん

夏ばてにならないためにとりたい食品



ひじきやレバー、乳製品など鉄分が多く含んでいるもの。血液をつくるのを助けてくれます。

豚肉やうなぎなどのビタミンB1が含まれるもの。エネルギーをつくるのに役立ちます。

柑橘類や酢などで、クエン酸を多く含むもの。疲れをとってくれます。

なつ やさい 夏野菜をたくさん食べましょう！

夏はいろいろな野菜や果物がおいしい季節です。夏にとれる野菜は水分が多く含まれているので、体を冷やしてくれ、ビタミン補給にも最適です。夏野菜をしっかり食べましょう。

すいか

水分補給の役割をしてくれ、熱中症予防にもなります。

とうもろこし

胃を丈夫にします。食欲がないときの栄養補給に適しています。

トマト

体の調子を整えてくれます。

かぼちゃ

かぜを予防し、おなかの調子を整えます。

ピーマン

かぜを予防し、血液をさらさらにします。

なす

水分を多く含み、体を冷やしてくれます。

