



給食だより



☀️ 夏を元気に過ごすポイント ☀️

- な
んでも食べて夏バテ知らず

インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品をとるように心がけましょう。
- つ
めたいものは、ほどほどに…

冷たいものを摂り過ぎると、お腹をこわしたり、糖分の摂り過ぎになるものもあります。
- の
むなら、麦茶か水、牛乳を…

水分補給は、水やお茶類、牛乳（摂り過ぎ注意）が良いでしょう。
- し
ぼう、塩の摂り過ぎに注意！

スナック菓子や、ファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう。
- よ
くかんで食べましょう

よくかんで食べると、胃によいだけでなく、食べ過ぎも防げます。歯や歯茎も丈夫になります。
- く
だもの、やさいを食べましょう

体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含まれています。
- じ
かんを決めて、1日3食

朝・昼・晩の3食は、きちんと食べましょう。

旬の食材(8月)



レタス

レタスは95%が水分で出来ている低カロリー食材です。栄養がないと思われがちですが、白血球が作り出すTNF-aという、腫瘍細胞を壊してくれる物質の産生を促す働きがあり、免疫力を上げる効果があります。

冬瓜(とうがん)



冬瓜は95%が水分な上、ナトリウム(塩分)の排泄を促すカリウムを多く含んでいるので、高血圧予防に効果があります。肌の健康維持や、風邪などに対する抵抗力を高めるビタミンCも豊富に含まれています。