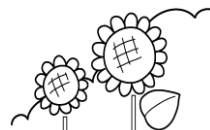


# \* 給食だより \*



いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

## 夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント



- 1 偏った食事をしない    2 ビタミンB群、Cを多く    3 冷たいものを食べすぎない

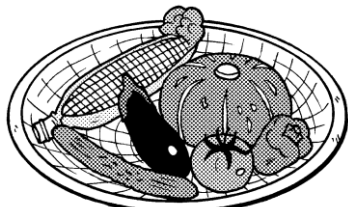
あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

## 夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



## 運動中の水分補給について

部活動などで運動をしている時は、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかく時の水分補給には、塩分と糖分が含まれているスポーツドリンク等が適しています。熱中症を予防するためにも、「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給するようにしましょう。

## つくってみましょう！～わかめとツナの和え物～

### ・材料(1人分)

乾燥わかめ	1.5g
キャベツ	30g
ツナ	10g
マヨネーズ	4g
しょうゆ	1g

### ・作り方

- 1 乾燥わかめをお湯でもどす
- 2 キャベツを食べやすい大きさにきり、茹でて冷ます
- 3 わかめ、キャベツとツナを混ぜて、調味料で味をつける