

わくわくランチ

7月になり、いよいよ本格的な夏到来です。この時期になると「夏バテ」という言葉を耳にするようになります。夏バテとは、暑さに体がうまく対応できず、食欲がおちたり、体がだるくなったり、疲れやすくなったりすることです。夏バテを防ぐためにも朝、昼、夕の三度の食事を規則正しく取る。夜は体をゆっくり休めるなど、普段から生活リズムをくずさないよう気をつけて過ごしましょう。



夏を元気にすごそう!

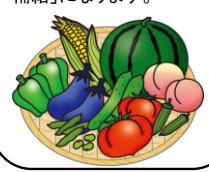
☆朝ごはんをしっかり食べよう!☆

朝食は一日の活動のもとになる大切な食事です。ごはんや汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう。



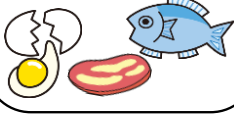
☆夏野菜を食べよう!☆

夏の太陽を浴びて育った夏野菜からビタミンや無機質(ミネラル)がとれ、体の調子を整えてくれます。水分も多く「食べる水分補給」になります。



☆卵・肉・魚などのたんぱく質をしっかりとろう!☆

暑いときに食べたくなるのは、そうめんなどの冷たい麺や、さっぱりした食べ物です。しかし、あっさりとした食事ばかりでは、たんぱく質など必要な栄養が不足し、夏バテの原因になります。たんぱく質も上手に組み合わせることで食事を楽しみましょう。



☆ごまめな水分補給を心がけよう!☆

夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつ」とことです。甘いジュースや炭酸飲料には、たくさん砂糖が入っているので、飲みすぎるとよいいのどがかかわります。ふだんは水や麦茶などで水分補給をしましょう。



※太字の食べものは倉吉産です。(入荷状況により産地は変わることがあります。)

倉吉市教育委員会事務局 学校給食センター

Table with columns for Date (日), Day of Week (曜日), Main Course (主 食), Dairy (牛 乳), Main Dish (主 菜), Side Dish (副 菜), Dessert (デザート), and Energy (エネルギー). It lists daily menus from July 1st to 23rd, including items like Gohan, Niku, and various vegetables, along with their energy values and a 'Message' column.