



暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼーっとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

夏ばて予防

夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



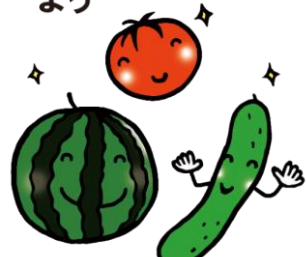
冷たいアイスやジュースばかり飲んでしていると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはらは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

楽しいよ!お手伝い

食育の一環として、薬円台学校では給食で使う野菜の下準備や収穫作業のお手伝いを子どもたちにしてもらっています。

5月は「そらまめ」「グリーンピース」のさやむきを行い、給食で「ゆでそらまめ」と「グリーンピースご飯」を提供しました。

7月は薬園台高校の畑で育てた「なす」「ピーマン」を収穫し、「なすのミートグラタン」と「ピーマン入りじゃこポテト」が登場します。

これからの季節は、「とうもろこし」の皮むきや「枝豆」の枝もぎが手軽でおすすめです。枝豆は、とりたてを枝付きのまま買って来て、外してすぐにゆでるとさらにおいしいそうです。軍手などをつけて、とげなどに注意しながらおうちでも積極的にお手伝いをしてもらい、ご家庭の夏の食卓を豊かにしていただけたらと思います。



給食室から!

日頃より学校給食の実施にご理解・ご協力いただきありがとうございます。初めての給食にとまどっていた1年生も、だんだんと給食当番の仕事に慣れ、配膳や片付けを上手にできるようになりました。また、「ありがとうございます」「ごちそうさまでした」のあいさつが大きな声でしっかりできるようようになり、子供たちの成長を日々感じています。

夏休み前の給食は7月19日(火)まで、休み明けは9月2日(金)から開始です。夏休み期間中、給食室は点検や清掃の作業に入ります。そして9月からも元気に給食をスタートしたいと思っています。夏休み前に白衣を持ち帰ったご家庭は洗濯・アイロンがけをし、休み明けに持たせてください。

ありがとうございました

