



8月 もものき 給食だより

7月の食育の様子

トウモロコシの皮剥きを各クラスで行いました！

上手に剥けたかな？



夏バテに気を付けましょう

夏本番になり、暑い日が続いています。気温が高くなると熱中症はもちろん、体力の消耗も激しくなるため、夏バテにも注意が必要です。暑さに負けず、元気に夏を乗り越えましょう！



夏バテ予防のポイント

1日3食しっかり食べる

特に朝ごはんは1日のエネルギーとなるため重要です。同じ時間帯に食べることを心がけ、規則正しい生活を意識しましょう。

体の冷やしすぎに注意

体が冷えすぎると胃腸の働きが弱まり食欲の低下につながります。冷たい飲み物やアイスクリームなどは適量を心がけましょう。

質の良い睡眠を

夏は夜間の気温が高く、湿度も高いので汗が出やすく、不眠になりやすいです。寝苦しい夜は冷房や扇風機をうまく使い、睡眠の質を向上させるよう心がけましょう。

ビタミンB1を積極的に摂取

疲労回復効果があるビタミンB1を積極的に摂りましょう。豚肉や魚介類、大豆製品に多く含まれています。