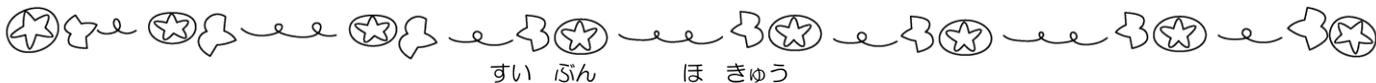


気温が上がり、白差しもずいぶん**と強くなってきました**。暑さのために、食欲が落ちたり、夏バテをしたりしていませんか？暑さに負けず、元気に過ごせるように、水分の補給や食事に気をつけましょう。



こまめに水分を補給しよう！



体の60～70%は水分です。水分が不足すると、体調をくずしてしまいます。暑い夏は、汗をたくさんかくので、注意が必要です。水分補給は、少しずつ、こまめに行うと良いといわれています。のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分を補給するようにしましょう。

水分補給のポイント



汗をたくさんかく前と後に飲みましょう。

例) 朝起きた時、夜寝る前、お風呂にはいる前と後、運動する前と後 など



1度に飲む量は、コップ1杯を目安にしましょう。

*がぶ飲みはしない！

飲み物を冷やしすぎないようにしましょう。



水分補給をするための飲み物は、普段は水かお茶、運動する時はスポーツドリンクがおすすめです！

夏バテを防ぐために…

夏バテをすると、病気や感染症にもかかりやすくなってしまいます。



色のこい野菜をたくさん食べよう！



色のこい野菜に含まれるビタミンは、油でいためたり揚げたりすると、効果的にとることができます。

旬の食材

旬の時期に食べられる食材は、他の時期よりも新鮮でおいしく、栄養価が高いです。ぜひ、ご家庭の食事にも取り入れてみてください。

◇とうもろこし◇

とうもろこしは、夏が旬の野菜です。6～9月中旬旬にかけて収穫されます。生のものは、収穫された時点からどんどん甘味が薄れていくので、とれたてが一番おいしく食べられます。



7月10日(水)に3年生がとうもろこしの皮むきに挑戦します。「蒸しとうもろこし」として当日の給食に登場するので、お楽しみに♪

◇ピーマン・パプリカ◇

ピーマンは、ビタミンが豊富な夏野菜です。特に、ピーマンの仲間であるパプリカは、レモンと同じくらいビタミンCが含まれており、風邪の予防や疲労回復に効果があります。

給食では小さく切ったり、食べやすい味付けにしたりして工夫しています。苦手な人もきっと食べられるはずです。

