

# 7月給食だより



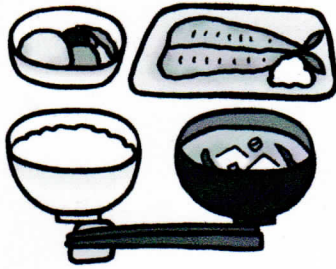
平成 28 年 6 月 30 日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 佐野 匡  
栄養士 志摩 啓子

湿度の<sup>しつど</sup>高い、暑い<sup>あつ</sup>日が続<sup>つづ</sup>きます。夏<sup>なつ</sup>ばてして<sup>ひと</sup>いる人は<sup>い</sup>ませんか？  
夏<sup>なつ</sup>ばてを<sup>か</sup>防ぐ<sup>ため</sup>には、規則<sup>きそく</sup>正しい<sup>せい</sup>生活<sup>せいかつ</sup>と、バラン<sup>し</sup>スの<sup>と</sup>れた<sup>しょくじ</sup>食<sup>じ</sup>事<sup>じ</sup>、そし<sup>て</sup>十分<sup>じゆうぶん</sup>な<sup>すいみん</sup>睡眠<sup>すいみん</sup>をと<sup>る</sup>ことが<sup>き</sup>本<sup>ぽん</sup>本<sup>ぽん</sup>です。早<sup>はや</sup>寝<sup>ね</sup>・早<sup>はや</sup>起<sup>おき</sup>きをして、し<sup>っ</sup>か<sup>り</sup>朝<sup>あさ</sup>ご<sup>は</sup>ん<sup>を</sup>食<sup>た</sup>べ<sup>て</sup>、暑<sup>あつ</sup>い<sup>なつ</sup>夏<sup>げんき</sup>を元<sup>げんき</sup>氣<sup>き</sup>に過<sup>す</sup>ご<sup>し</sup>ま<sup>し</sup>よ<sup>う</sup>。

## 夏ばてを防ぐ食事のポイント！

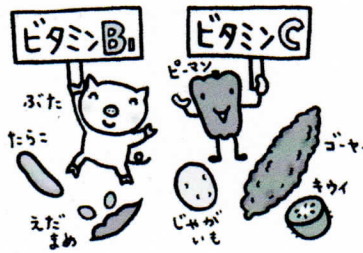
「夏<sup>なつ</sup>ばて」とは、夏<sup>なつ</sup>の暑<sup>あつ</sup>さ<sup>のため</sup>に<sup>からだ</sup>体<sup>が</sup>弱<sup>よわ</sup>って<sup>し</sup>ま<sup>う</sup>こ<sup>と</sup>を<sup>い</sup>い<sup>ま</sup>す。食<sup>しょく</sup>欲<sup>よく</sup>が<sup>な</sup>く<sup>な</sup>っ<sup>た</sup>り、よ<sup>く</sup>眠<sup>ね</sup>れ<sup>な</sup>く<sup>な</sup>っ<sup>た</sup>り、体<sup>からだ</sup>の<sup>つか</sup>疲<sup>つか</sup>れ<sup>が</sup>と<sup>れ</sup>に<sup>く</sup>く<sup>な</sup>り<sup>ま</sup>す。ま<sup>た</sup>そ<sup>う</sup>し<sup>た</sup>症<sup>しやうじょう</sup>状<sup>じょう</sup>が<sup>さ</sup>ら<sup>に</sup>他<sup>た</sup>の<sup>しやうじょう</sup>症<sup>じょう</sup>状<sup>じょう</sup>を<sup>ひ</sup>き<sup>お</sup>こ<sup>し</sup>て<sup>あくじゆんかん</sup>悪<sup>あく</sup>循<sup>じゆん</sup>環<sup>かん</sup>に<sup>お</sup>ろ<sup>い</sup>り<sup>や</sup>す<sup>く</sup>な<sup>り</sup>ま<sup>す</sup>。さ<sup>ら</sup>に<sup>げん</sup>現<sup>げん</sup>代<sup>だい</sup>の<sup>せいかつ</sup>生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>では、冷<sup>れい</sup>房<sup>ぼう</sup>が<sup>き</sup>効<sup>き</sup>いた<sup>へ</sup>部<sup>ぶ</sup>屋<sup>や</sup>と<sup>あつ</sup>暑<sup>あつ</sup>い<sup>そと</sup>外<sup>がい</sup>の<sup>おん</sup>間<sup>かん</sup>の<sup>おん</sup>温<sup>ん</sup>度<sup>ど</sup>差<sup>さ</sup>に<sup>からだ</sup>体<sup>が</sup>う<sup>ま</sup>く<sup>たい</sup>対<sup>たい</sup>応<sup>おう</sup>で<sup>き</sup>ず<sup>に</sup>起<sup>お</sup>き<sup>て</sup>し<sup>ま</sup>う<sup>こ</sup>と<sup>も</sup>あ<sup>り</sup>ま<sup>す</sup>。食<sup>しょく</sup>生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>面<sup>めん</sup>か<sup>ら</sup>の<sup>ちゆう</sup>注<sup>ちゆう</sup>意<sup>い</sup>点<sup>てん</sup>です。

### 偏った食事をしない！



あ<sup>っ</sup>さ<sup>り</sup>した<sup>し</sup>食<sup>じ</sup>事<sup>じ</sup>ば<sup>か</sup>り<sup>で</sup>は、疲<sup>つか</sup>れ<sup>が</sup>と<sup>れ</sup>に<sup>く</sup>く<sup>な</sup>り<sup>ま</sup>す。栄<sup>えい</sup>養<sup>やう</sup>バ<sup>ラ</sup>ン<sup>ス</sup>の<sup>と</sup>れた<sup>し</sup>食<sup>じ</sup>事<sup>じ</sup>を<sup>し</sup>ま<sup>し</sup>よ<sup>う</sup>。「主<sup>しゆ</sup>食<sup>じき</sup>、主<sup>しゆ</sup>菜<sup>さい</sup>、副<sup>ふ</sup>菜<sup>さい</sup>、汁<sup>じゆ</sup>物<sup>ぶつ</sup>」を<sup>そ</sup>ろ<sup>え</sup>て<sup>く</sup>べ<sup>る</sup>と、栄<sup>えい</sup>養<sup>やう</sup>バ<sup>ラ</sup>ン<sup>ス</sup>が<sup>あ</sup>い<sup>や</sup>す<sup>く</sup>な<sup>り</sup>ま<sup>す</sup>。

### ビタミンB群、Cを多く！



炭<sup>たん</sup>水<sup>すい</sup>化<sup>か</sup>物<sup>ぶつ</sup>や<sup>たん</sup>ば<sup>ん</sup>く<sup>く</sup>質<sup>しつ</sup>を<sup>て</sup>体<sup>てい</sup>で<sup>り</sup>用<sup>りよう</sup>す<sup>る</sup>と<sup>き</sup>に<sup>か</sup>か<sup>せ</sup>な<sup>い</sup>ビ<sup>た</sup>ミ<sup>ン</sup>B<sup>ぐん</sup>は<sup>なつ</sup>夏<sup>なつ</sup>ば<sup>て</sup>の<sup>よ</sup>予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>に<sup>ち</sup>大<sup>だい</sup>切<sup>せつ</sup>な<sup>な</sup>栄<sup>えい</sup>養<sup>やう</sup>素<sup>そ</sup>です。ま<sup>た</sup>体<sup>てい</sup>の<sup>たい</sup>抵<sup>たい</sup>抗<sup>かう</sup>力<sup>りき</sup>を<sup>た</sup>か<sup>め</sup>、鉄<sup>てつ</sup>の<sup>てつ</sup>吸<sup>しよく</sup>収<sup>しゆ</sup>を<sup>た</sup>す<sup>け</sup>る<sup>た</sup>ビ<sup>た</sup>ミ<sup>ン</sup>C<sup>も</sup>意<sup>い</sup>識<sup>し</sup>し<sup>て</sup>と<sup>る</sup>よ<sup>う</sup>に<sup>し</sup>ま<sup>し</sup>よ<sup>う</sup>。

### 冷たいものを食べすぎない！



暑<sup>あつ</sup>くな<sup>る</sup>と<sup>の</sup>ど<sup>こ</sup>し<sup>の</sup>よ<sup>い</sup>冷<sup>れい</sup>た<sup>い</sup>い<sup>も</sup>の<sup>や</sup>ド<sup>リ</sup>ン<sup>ク</sup>な<sup>ど</sup>を<sup>お</sup>く<sup>と</sup>り<sup>が</sup>ち<sup>で</sup>ず<sup>が</sup>、胃<sup>い</sup>に<sup>お</sup>ん<sup>じ</sup>ん<sup>を</sup>か<sup>け</sup>ま<sup>す</sup>。ま<sup>た</sup>糖<sup>たう</sup>分<sup>ぶん</sup>の<sup>と</sup>り<sup>す</sup>ぎ<sup>に</sup>も<sup>つ</sup>な<sup>が</sup>り<sup>や</sup>す<sup>く</sup>、食<sup>じ</sup>欲<sup>よく</sup>を<sup>な</sup>く<sup>し</sup>て<sup>し</sup>ま<sup>う</sup>原<sup>げん</sup>因<sup>いん</sup>に<sup>も</sup>な<sup>り</sup>ま<sup>す</sup>。

この<sup>ほ</sup>か、生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>習<sup>じゆ</sup>慣<sup>かん</sup>と<sup>して</sup>は「寝<sup>ね</sup>る<sup>ま</sup>前<sup>まえ</sup>の<sup>れい</sup>冷<sup>れい</sup>房<sup>ぼう</sup>に<sup>は</sup>タ<sup>イ</sup>マ<sup>ー</sup>を<sup>か</sup>け<sup>る</sup>」「朝<sup>あさ</sup>夕<sup>ゆふ</sup>の<sup>すず</sup>涼<sup>れい</sup>しい<sup>じかん</sup>時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>に<sup>てい</sup>体<sup>てい</sup>を<sup>うご</sup>か<sup>し</sup>て<sup>う</sup>上<sup>じゆう</sup>手<sup>ず</sup>に<sup>あせ</sup>汗<sup>あせ</sup>を<sup>か</sup>く」な<sup>ど</sup>を<sup>こ</sup>が<sup>け</sup>る<sup>こ</sup>と<sup>よ</sup>い<sup>で</sup>す<sup>よ</sup>。さ<sup>ら</sup>に<sup>すい</sup>水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>補<sup>ほ</sup>給<sup>じゆう</sup>は、熱<sup>ねつ</sup>中<sup>ちゆう</sup>症<sup>しやう</sup>を<sup>か</sup>ぜ<sup>ぐ</sup>う<sup>え</sup>で<sup>と</sup>と<sup>も</sup>大<sup>だい</sup>切<sup>せつ</sup>です。そ<sup>の</sup>と<sup>き</sup>は<sup>い</sup>胃<sup>い</sup>腸<sup>ちやう</sup>に<sup>お</sup>ん<sup>じ</sup>ん<sup>を</sup>か<sup>け</sup>な<sup>い</sup>よ<sup>う</sup>、一<sup>いち</sup>度<sup>ど</sup>に<sup>た</sup>く<sup>さ</sup>ん<sup>あ</sup>ん<sup>ま</sup>い<sup>よ</sup>う<sup>に</sup>す<sup>る</sup>の<sup>が</sup>ポ<sup>い</sup>ン<sup>ト</sup>です。水<sup>みづ</sup>や<sup>むぎ</sup>麦<sup>むぎ</sup>茶<sup>ちや</sup>で、の<sup>ど</sup>が<sup>あ</sup>じ<sup>や</sup>う<sup>に</sup>コ<sup>ッ</sup>プ<sup>で</sup>こ<sup>ま</sup>め<sup>に</sup>飲<sup>の</sup>む<sup>しゆ</sup>習<sup>じゆう</sup>慣<sup>かん</sup>を<sup>つ</sup>け<sup>ま</sup>し<sup>よ</sup>う。