



7月食育たより

2020年7月号
岡山市立横井小学校



なつ やす

もうすぐ夏休み!

夏休みは、学校がある時と比べて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調を整えましょう。ダラダラ過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や片付け、料理のお手伝いなどにもぜひ挑戦してみてください。

今年も暑い夏になりそうですね。暑さに負けずに元気に過ごすためには、バランスのよい食事や睡眠をしっかりとることが大切です。体調を整えて、楽しい夏を過ごしましょう。



「暑さに負けない食事をしよう」

規則正しい生活と、毎日しっかり朝ごはんを、夏を元気に過ごそう!

野菜はビタミンや無機質（ミネラル）が豊富に含まれています。特に夏野菜には水分もたくさん含んでいるものが多く、夏を元気に過ごすために積極的に食べてほしいと思います。暑さで食欲がないときは、香辛料や酸味のある調味料を使うと食欲が増してきます。



☆夏野菜入りカレーライス (7月2日登場)

給食の一番人気「カレーライス」。夏のカレーには、かぼちゃ、なす、ピーマンといった夏野菜がたっぷり入っています。おうちでも、いろいろな夏野菜を入れて楽しいカレーライスを作ってみましょう。



| | |
|----------------------------|--------------------------|
| <p>1 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる</p> | <p>2 1日3食をバランスよく食べる</p> |
| <p>夏休みの食生活4か条</p> | |
| <p>3 こまめに水分をとる</p> | <p>4 冷たい物、おやつはとり過ぎない</p> |

＜お知らせ＞ 今年度は「夏休みスクールランチセミナー」の開催はありません。