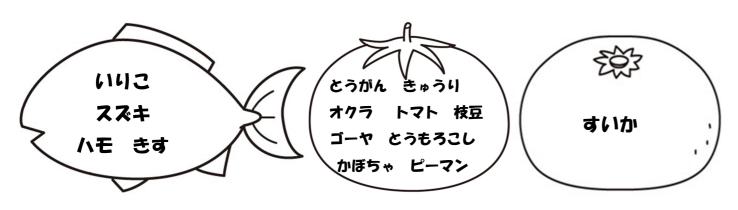
パャルンド*食育だより7月号 パャルンド*

7月に入り、夏本番を迎えています。暑くなると、疲れやすく食欲が落ちることもあります。食欲がないからと、食事をぬいたり、冷たい食べ物や飲み物を取り過ぎてしまったりすると、栄養が偏り夏バテや熱中症の原因になります。 1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、規則正しい生活をして、暑さに負けずに元気に過ごせるようにしましょう。

しゅん あじ がつ しゅん しょくざい 旬の味 ~7月の旬の食材~



1 全国味めぐりについて

7月は、埼玉県の特産物を取りいれた給食を実施します。給食を通して、全国のさまざまな食文化を学びましょう。

さいたまけん きょうどりょうり とくさんぶっ ~埼玉県の郷土料理・特産物~

埼玉県の郷土料理の「みそポテト」は、秩父地方に古くから伝わる料理です。 焼たさく 畑作がさかんな秩父地方では収穫したじゃがいもをいろりで焼き、みそだれを ぬって食べていたのが始まりとされており、農作業の合間の小腹が空いたとき に軽食やおやつとして食べられてきたそうです。

まいたまけん 埼玉県にちなんだ給食は2日(火)に登場します。お楽しみに!

とくさんぶつ 特**産物**

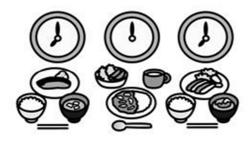


2 暑さに負けず夏を元気に過ごそう!

ᢐっ とき 暑い時にも、栄養バランスのとれた食事をしっかりとって、1学期のしめくくりをしましょう。

夏を元気に過ごすには

★朝屋夕の3 食 を規則正しくとろう。



が朝ごはんは1日を元気に過ごすもとになります。 忘れずに きちんと食べましょう。

習い事で、夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなど、遅い時間にたくさん食べ過ぎることのないように工夫しましょう。

★早寝早起きをして、

昼間は 体 を動かそう。



であかしをすると、次の日の朝、起きづらいことがあります。早く寝ることを心がけましょう。

また、寝る前の夜食は、エネルギーのとりすぎになったり、次の日の朝ごはんが食べづらかったりする原因になりますので、夜食はとらないようにしましょう。

★主食・主菜・副菜をそろえた食事を 心 がけましょう。



東ラットをい 夏野菜など、 りたまではいるでは、 旬の食材を取り入れて食べましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物 ビタミンB1 ビタミンC 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など 野菜、果物、いも類など

★冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう。



た。で、では、では、では、では、では、では、では、では、では、できるとおなかをこわしたり、で食欲がなくなることがあります。 夏バテの原因になることもありますので、冷たいもののとり過ぎには注意をしましょう。

★こまめな水分補給を 心 がけましょう。

