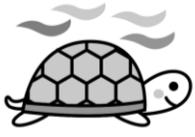


# 7月給食たより

7月のめあては「暑さに負けず  
しっかり食べよう」です。



## なつ げきたい 夏バテを撃退しよう!

夏バテとは、夏の暑さによって「疲れがとれない」「食欲がわかない」「よく眠れない」といった症状が出ることです。そんな夏バテを撃退するにはどうしたらいいのでしょうか？少しだけヒントを紹介しましょう。

### ★栄養バランスのよい食事

暑いからと言って冷たいものばかり食べていると、さらに夏バテになってしまい悪循環です。夏の食事は、量より質が大切。うどんやそうめんなど、炭水化物ばかりに偏りがちですが、肉や魚などのたんぱく質、野菜などもおかずとして取り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう。



### ★冷たいものを摂りすぎない

水分の補給はとても大切ですが、暑いからと冷たいジュースをがぶがぶ飲んだり、アイスクリームをたくさん食べたりしていると、体の中が冷えて胃腸が弱り、夏バテの原因になってしまいます。冷たいものは量や回数を決めて摂るようにしましょう。



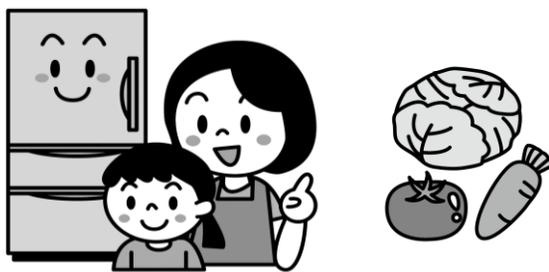
### ★適度な運動と睡眠

夏バテや熱中症を防ぐには、日頃から適度な運動で汗をかくなど、体を暑さに慣れさせることが大切です。暑いからとクーラーのきいた部屋にばかりいると、外との温度差で体調を崩しやすくなりますよ。無理は禁物ですが、日中はなるべく外で体を動かすようにし、夜ふかしせずしっかりと睡眠をとりましょう。



## エコを意識して上手に使おう! 冷蔵庫クイズ

地球上に優しいエコを意識して、冷蔵庫の使い方を考えるクイズです。



野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線をつないでみよう!

- ① キヤベツ
- ② ゴーヤ
- ③ 小松菜
- 牛乳パック
- スプーン
- 新聞紙などの紙
- タネやワタを取る
- 立てて入れる
- まるごとくるむ

1. キャンペーン新聞紙の紙をまるごとくるむ  
2. ゴーヤ、小松菜、タネやワタを取る  
3. 小松菜、牛乳パックを立てて入れる

## でつく おうちde作ってみよう

### <手作りスポーツドリンク>



ざいりょう (1 L 分)	
みず	1 L
しよくえん	3 g
レモン汁	大さじ1
砂糖	大さじ2

#### 作り方

- ① ボウルにAと少量の水を入れて混ぜ、よく溶かす。
- ② 残りの水を全て入れ、しっかりと混ぜ合わせたら完成!

### <グリーンスムージー>



ざいりょう (4人分)	
りんご	1/4 個
バナナ	1/4 本
小松菜	1 束
トマト	1/4 個
牛乳(豆乳)	200 ml

#### 作り方

- ① りんご、バナナ、小松菜、トマトは適当な大きさに切る。
- ② ミキサーに全ての材料を入れて混ぜ合わせたら完成!