

# 給食だより

平成24年7月

さいたま市立土呂中学校

校長 大熊 譲一

そろそろ梅雨明けも間近です。そして楽しい夏休みが待っています。暑さに負けないように正しい食生活で体調を整え、元気に夏を迎えましょう。

～夏を元気に過ごしましょう～

**な** 生ものには気をつけて！



**け** 計画を立ててすごそう

おやつも時間を決めて食べよう！

**つ** 疲れをとるにはバランスのよい食事と十分な睡眠！

**ん** うんちは体からのメッセージ



便秘に注意！

**や** 野菜を食べよう！



**こ** こまめな水分補給を忘れずに！



**す** 酢の物を上手に取り入れよう！

\* 酢には疲労回復と強い殺菌効果があります



**う** 海の幸、魚や海藻をたくさん食べよう！



**み** ミルク(牛乳・乳製品)も毎日！



**に** 日本の伝統食、豆や大豆製品を取り入れよう！



## 夏バテを防ぐ4つの食器

暑い夏はつい、さっぱりとした「そうめん」「ざるそば」など、炭水化物に偏った食事になりがちです。意識して肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質源となるおかず(主菜)や、野菜料理(副菜)も毎日欠かさずにバランスよく食べるように心がけましょう。



主食

米・パン・めんなどで、炭水化物が多くふくまれていて、体内でエネルギー源になります。



主菜

魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多くふくまれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。



副菜

野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子を整えます。



汁物

水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。