

今年度は約3週間と短いですが、もうすぐ夏休みを迎えます。早寝早起きと3食の食事をしっかりとって、生活リズムをくずさないように心がけましょう。

夏休みの生活チェック

- 早起きをして朝の光をあびる
- 朝は決まった時間に起きる
- 朝食をきちんと食べる
- 1日3食を決まった時間に食べる
- 1日3食を栄養バランスがよくなるように食べる
- 毎日、排便がある
- 冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意する
- 元気に体を動かす
- 家の手伝いをする
- 早寝をする



全部の項目にチェックがつくような生活を心掛け、夏休み中に体調をくずさないように気をつけましょう。

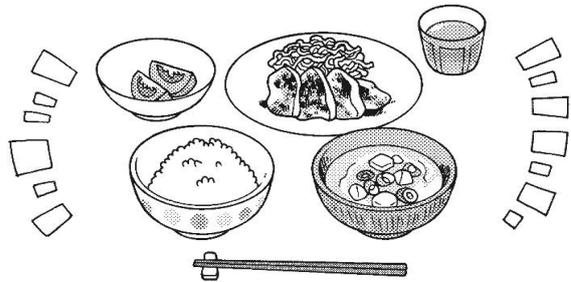


バランスのよい食事で夏を元気に

食欲がないからといって、食べたいものはばかり食べていると、夏ばてをしてしまいます。夏を元気に過ごすためには、栄養バランスのととのった食事をとることが大切です。

7月21日

土用の丑の日



夏のこの時期は暑さが厳しく夏バテをしやすい時期です。そのため昔から「精の付くもの」を食べる習慣があり、中でも代表的なのがビタミンAやビタミンB群など、疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれる「うなぎ」です。うなぎは台東区の地域では古くから親しまれてきた食材です。

その日の給食は、短冊切りのうなぎの蒲焼をごはんに混ぜた「うなぎごはん」をつくる予定です。しっかり食べて夏バテ知らずの丈夫な体をつくりましょう。



そうめんだけじゃ……



「ちょい足し」で栄養バランスを整えてみよう。



* 毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。
* 果物以外は、全て加熱しています。
* 行事・その他により、献立を変更する場合があります。

