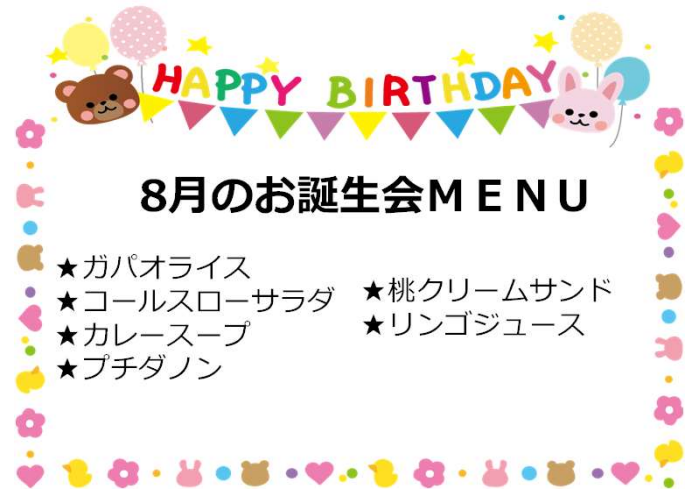
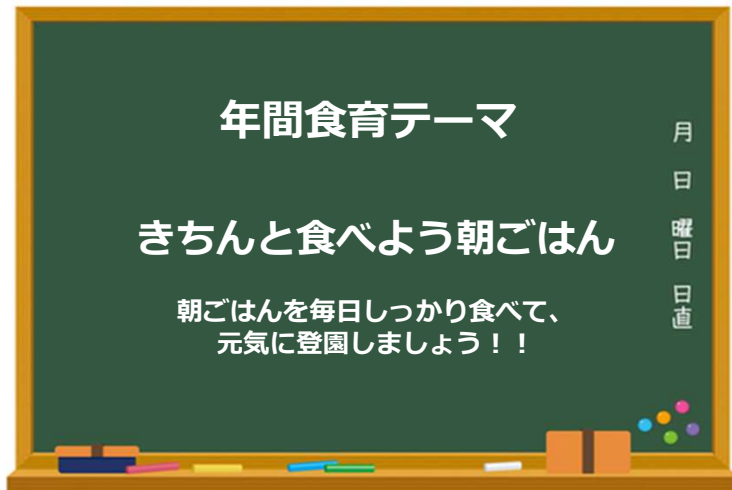


夏本番！

ジメジメした梅雨も終わり、本格的な夏がやってきました。プールも始まり元気に動くおかげで子どもたちも給食をもりもり食べてくれます。暑くなると食欲が低下しますが、この食欲のまま、もりもり給食を食べてもらえるよう、おいしい給食を提供していきたいと思います！



暑い夏は食事で乗り切りましょう

暑くなると食欲が低下します。そんな時に必要な栄養素が**ビタミンB1**です。ビタミンB1はエネルギーを作り出すのに必要なビタミンだ不足すると眠くなったり元気が出ません。積極的にビタミンB1を含む食材を摂りましょう。

○ビタミンB1を含む食材

- ・豚肉・枝豆・ごま・レバー・ニンニク・まいたけ などです。
- 積極的に食事に取り入れてみてください。



しっかり水分補給をしましょう

気温が上昇してくると熱中症に注意が必要です。熱中症を予防するには脱水と体温上昇を防ぐことが大切です。



○水分補給のポイント

- ・のどが**渇く前**からこまめな水分補給
- ・**起床時、入浴前後**に水分補給の習慣を
- ・スポーツなどをして大量に汗をかいたときは**スポーツドリンク**を補給することも大事
- ・飲み物からだけでなく、**食事**からも上手に水分補給を
食事からも水分補給をすることができます。スープや煮込んだ野菜には水分が含まれています。たくさん食べることで栄養もつき、脱水も予防できます。