



気温が上がり、日差しもずいぶんと強くなってきました。7月は、夏休み前の締めくくりの月です。暑さに負けず、食欲を落とさずに勉強や運動に取り組めるように体調を整えましょう。

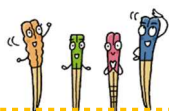


夏の暑さに負けない食事

☆量より質 体力をつけようとむやみにたくさん食べると体に負担がかかります。1日の食事でさまざまな食材をバランスよく食べましょう。特にたんぱく質とそれをエネルギーに変えるビタミンB群を意識して食事をしましょう。

☆冷たいお菓子より旬の食材 冷たいお菓子は、体を冷やします。とり過ぎると胃腸を疲れさせ夏バテを引き起こす原因になります。旬の夏野菜や果物には体の水分と一緒に余分な熱を外に出す働きがあります。おやつ代わりに食べると良いですね。

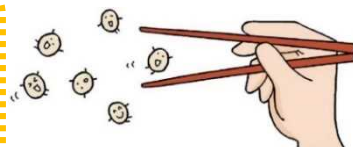
☆落ちた食欲を上げるために☆ 香辛料や薬味・酸っぱい食べ物は、食欲をアップさせるのに効果的です。普段の料理のアクセントとして加えると新しい味との出会いがあるかもしれませんね。さっぱりとして食べやすいそうめんなども食べ過ぎると食欲低下の原因にもなります。食べるときは、食欲をアップさせる食材やたんぱく質を多く含む食材と一緒に食べるといいですね。



箸の持ち方とお箸の選び方

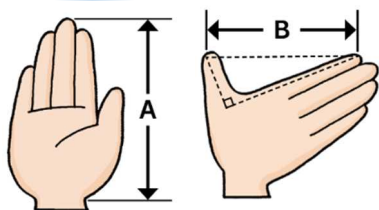


6月の食育月間で箸の持ち方を伝えました。食育チェックシートの結果はご覧いただけましたか？裏面には箸の持ち方を載せました。自分に合った箸を選ぶと持ち易くなるかもしれません。箸選びの参考にしてください。



皆さんは自分に合った長さの箸を使っていますか？実は自分の手の長さから、自分に合う箸の長さを計算出来ます。

箸の長さの計算方法



A (手首から中指のさきまでの長さ)×1.2

B (親指と人差し指を直角に広げた長さ)×1.5

*A.B どちらで計算してもかまいません。おうちのひとと確認してみてください。

6月19日からの食育週間に合わせて、ランチルーム給食を実施しました。グループで向かい合って食べる給食は、みんなとても楽しそうでした。

