



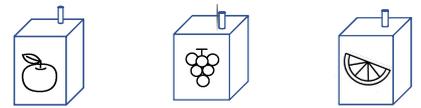
今月のテーマ...暑さに負けない食事をしよう

夏野菜の効果を知ろう 水分補給の方法を知ろう

Main menu table with columns for days of the week (曜日) and months (月), listing dishes like マカロニソテー, ジャーマンポテト, and 夏の野菜カレー.

夏バテを防ぐために

暑くなると、食欲がおちたりして夏バテしやすくなります。まずはしっかりお茶や水などで水分補給をしましょう。



1学期末のお楽しみセレクトは飲み物です。りんご、ぶどう、オレンジから自分が好きなものを選んで飲みます。

朝ごはん効果

体温が上昇! 体が元気に活動するよ



脳にエネルギー補給! 集中力がアップするよ

腸を刺激! 便通がよくなるよ

毎日食べるには? 夜更かしをしない 決まった時間に食事をする 夜食をひかえる



*都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。

あつ 暑さに負けない！食事をしよう！

なつ こうおん たしつ 夏は高温多湿なので、からだの機能が低下します。同時に食欲もおちてしまい、病気にもかかりやすくなってしまう。しっかり食べて、暑さに負けないようにしましょう。

ポイント1

1日3食きちんと食べよう

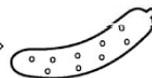
朝ごはんを食べないと、体も頭もしっかり働きません。朝ごはんを食べるには、早寝早起きが大切です。規則正しい生活を送って、三食きちんと食べましょう。

あせ ひる よる

ポイント2

やさいをたくさん食べよう

夏はたくさん汗をかきます。汗をかくと一緒に大切なミネラルが体の外へ流れ出てしまいます。そのミネラルが不足すると食欲がなくなり、疲れやすくなったり病気にかかりやすくなってしまいます。野菜をたくさん食べてミネラルを補いましょう。



ポイント3

消化の良いたんぱく質を食べよう

夏の暑さで胃の調子も悪くしがちです。肉や魚はもちろん、消化の良い卵や大豆製品を食事に取り入れて、夏バテを防ぎましょう。