

7月給食だより



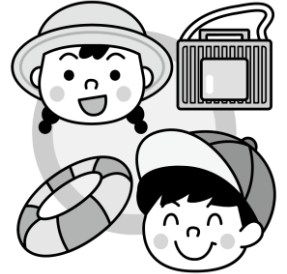
さいたま市立沼影小学校
令和5年度 7月号

毎月19日は、食育・地産地消の日

こんだてのホームページ掲載を再開しました！

学校ホームページのリニューアルに伴い、しばらくお休みしていた給食のページですが、6月よりこんだての掲載を再開しています。沼影小ホームページバナーの「給食室より」から毎日の給食の写真をアップしていますので、ぜひご覧ください。

さて、いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

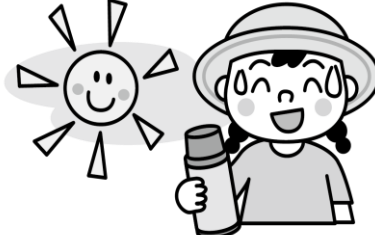


ビタミンC

野菜、果物、いも類など



こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。