

給食だより7月号



熊谷高等学校 定時制
令和2年度7月 発行

夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ本格的な夏が始まります。

暑さのために食欲が落ちたり、夏バテをしていませんか？夏を楽しく、元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を続けることが大切です。

また、長期の休みに入ると、解放感から不規則な生活になってしまいがちです。早寝早起きと朝ごはんをきちんと食べて体のリズムが乱れないように心がけましょう。



夏を元気に過ごすために



夏休みまで残りあと1ヶ月となりました。毎日、気温や湿度が高く、食欲が落ちやすいですね。夏を乗り切るには、規則正しい生活と食生活が重要です。そこで、夏休みを元気に過ごすためのポイントを紹介します！

①朝ごはんを忘れずに

朝ごはんは、体全体を目覚めさせる大切な役割があります。1日を元気に過ごすためにも朝ごはんはしっかりと食べましょう。



②規則正しい生活を

生活リズムを整えるためにも、早寝早起きを心がけましょう。



③冷たいものを摂りすぎないように



毎日暑いと冷たいアイスやジュースをたくさん摂ってしまいがちです。しかし、冷たいものを摂りすぎてしまうと、胃腸に負担がかかってしまったり、空腹を感じにくくなって夏バテを悪化させてしまいます。冷たいものの摂りすぎには注意しましょう。

④主食・主菜・副菜をそろえた食事

◇主食・・・ご飯 パン 麺類など

◇主菜・・・肉 魚 卵 大豆製品などメインのおかず

◇副菜・・・野菜類 きのこと類 海藻類など汁物やサラダ、付け合わせ

夏は体がだるく、食欲不振になりがちですが、そんなときこそ栄養バランスの良い食事ですっかりと体力をつけて夏を乗り切りましょう。



7月21日は

土用の丑の日



土用の丑の日とは・・・

四立（立春・立夏・立秋・立冬）前の約18日の期間を土用といい、その期間に12周期で巡ってくる干支の丑の日にあたるのが土用の丑の日です。

本校では、7月21日（火）に給食でうなぎの蒲焼きを提供します。暑い夏にスタミナをつけるのにうってつけの食材です。楽しみにしていただいね♪