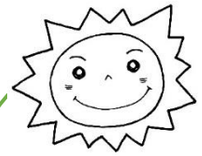
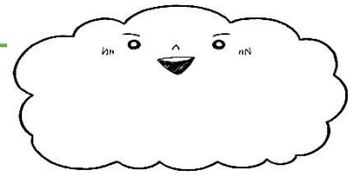
7月 給食だより

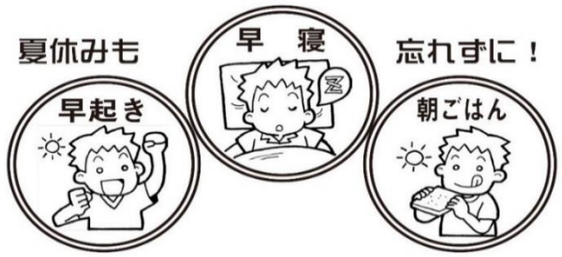
流山市立
八木北小学校
平成 28 年７月　夏休み号

１学期の給食も１５日（金）で無事終了となりました。いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。暑い日が続くと食欲が低下したり寝不足になったりする人ともいます。暑さに負けないためには、十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事、適切な水分補給が大切です。



夏の食生活を見直して元気に過ごしましょう！





元気ポイント１
まずは早起き＆朝ごはん

長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことが大変ですので、休みに入っても今までと同じ生活リズムを続けるようにしましょう。

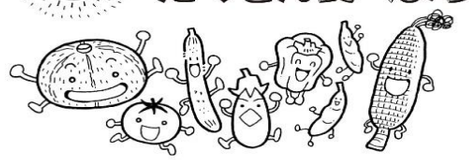
元気ポイント２
上手に水分補給をしましょう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分です。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分を補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

元気ポイント３
間食は時間と量を決めましょう！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

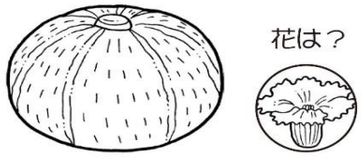
夏野菜をたくさん食べよう



トマト

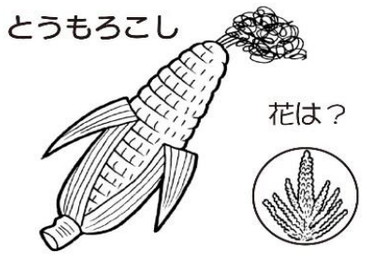
真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

かぼちゃ



カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンＥやＣもたくさん含まれています。

とうもろこし

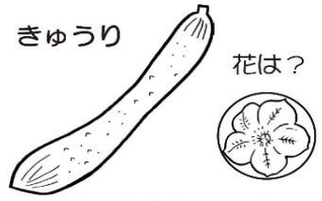


糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

夏休み中も大切！
牛乳や乳製品

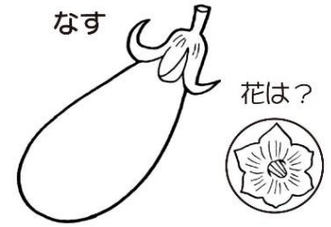
休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。

きゅうり



しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

なす

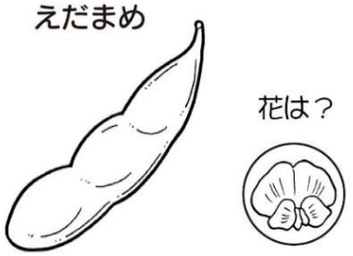


鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノールの一種）が多く含まれています。

ピーマン

独特の香りと苦みがあり、ビタミンＣが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

えだまめ



乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

２学期は、９月２日（金）より給食を開始いたします。
楽しみにしていてくださいね。