



## 梅雨が明けると、夏本番を迎えます。

この時季は、日差しも強くなり、急に暑くなるために消化機能が低下し、食欲不振になることもあります。夏バテ対策をしっかりと行い、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



## 暑さに負けない食事をしよう

### 生活習慣を整えて夏バテを防ごう！

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏バテ」が起こりやすくなります。夏バテを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べること、こまめに水分補給をすること、早寝早起きをするなどが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



### ふだんの水分補給は、水か麦茶にしましょう



暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。

### 食欲がわかない時は？

食欲がわかない時は、料理の味つけなどに食欲が増す食品（レモンや梅干しなどの酸味の強いものや、カレー粉などの辛みのあるものなど）を活用しましょう。





こんげつ しょうかい  
**今月のメニュー紹介コーナー**



たなばたこんだて  
**◎七夕献立**

じっしび がつ にち きん  
 【実施日】7月5日(金)

こんだてめい ぎゅうにゅう やさい  
 【献立名】ごはん、牛乳、タンドリーチキン、野菜のソテー、  
 ラタトゥイユ、七夕お星さま三色ゼリー



ほしがたにんじん さが  
**「星形人参」を探せ!**

やさい ほし かたち ほしがたにんじん はい  
 野菜のソテーには、星の形をした「星形人参」が入っています。

ほしがたにんじん み ひと  
 「星形人参」は、わずかしかなかった人を見つけた人はラッキーです!

おうえんこんだて  
**◎オリンピック応援献立**

じっしび がつ にち もく  
 【実施日】7月11日(木)

こんだてめい ぎゅうにゅう つけあわせサラダ、  
 ベーコンとたっぷり野菜のトマトスープ、ブラマンジェ風デザート



かいさい  
**「パリ 2024 オリンピック・パラリンピック」が開催されます!**

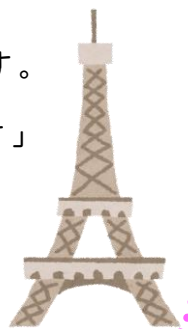
かんとん かんしん むくてき かいさいち りょうり  
 みなさんに関心をもってもらうことを目的に、開催地であるフランス料理をオリ  
 ンピック応援レシピとして紹介します。

☆クロケット：フランスで誕生したといわれる揚げ物料理のことです。



パリパリと音を立ててかむことをフランス語で「クロケ」  
 といい、それが料理名になったといわれています。

☆ブラマンジェ：フランス生まれの伝統的なデザートです。フランス語  
 で白い(ブラン)、食べ物(マンジェ)という意味です。



きゅうしょく  
**◎セレクト給食(デザート)**

じっしび がつ にち もく  
 【実施日】7月18日(木)

こんだてめい がまごおり  
 【献立名】ソフトクリームヨーグルト、蒲郡みかんゼリー

