

# 給食たより

令和元年7月1日  
文京区立昭和小学校

## 7月号

○7月9日に2年生が旬の枝豆のもぎ取りをします。  
もぎ取った枝豆は、全校分の給食に使います。

○7月11日ドイツの日給食  
\*文京区内の各小・中学校で実施します。



### 7月の目標

好き嫌いをしないで食べましょう。



夏の誘惑!

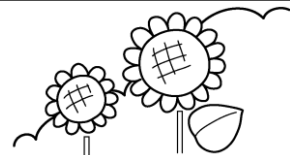
### 冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎちゃいます。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事です。しっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

### 夏ばてを防ぐ！食事ポイント



- 1 偏った食事をしない    2 ビタミンB群、Cを多く    3 冷たいものを食べすぎない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。