

暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がボ～っとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

## 夏ばて予防

## 夏の食生活チェック

### 1 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



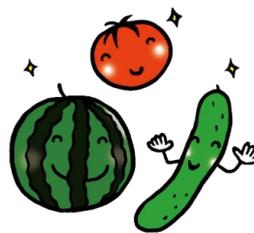
冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。

### 2 朝ごはんをしっかり 食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大切なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に過ごすために大切な食事です。みそ汁は、夏の水分補給にも役立ちます。

### 3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ！

### 4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると牛乳を飲まなくなる人も多いようです。成長期のカルシウム源とともに夏のスタミナ補給として、おやつや食事のときに飲みましょう。乳アレルギーのある人は、豆乳や小魚などで補いましょう。

### 5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、体を動かしましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するといいですね。

### 6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵！早起きを心がけると夜は早く寝つけます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活をしましょう。

## むきむき、楽しいよ!

食育の一環として、給食で使う野菜の下準備のお手伝いを子どもたちにお手伝いをしてもらいました。「そらまめ」「えんどう豆」のさやむきや「とうもろこし」の皮むきなどです。

これからの季節は、「とうもろこし」の皮むきや枝付きの「えだまめ」を外すなどのお手伝いがおすすです。えだまめは、軍手などをつけて、とげなどに注意しながらおうちでも積極的にお手伝いをしてもらい、ご家庭の食卓を豊かにしていただけたらと思います。



### 生産者さんとの「とうもろこしの皮むき」



### 「じゃがいもほり」



生産者さんにお礼のお手紙もいただきました

