



給食だより

大雨や台風、朝晩と日中の気温差など、様々な環境の変化で体調を崩しやすくなったり、色々なところで感染症も流行ったりしています。

夏本番が訪れる前に、生活習慣の見直しや夏野菜や栄養のある食事で免疫力を高めて暑い日々を乗り越えましょう。

冷たいもののとりすぎにご注意を！

夏は冷たい飲みものやアイスクリームなどをたくさん食べたくなります。しかし、冷たいものをとりすぎると胃腸が冷えて消化機能が低下し、腹痛や下痢を引き起こすことがあります。冷たい食べ物のとりすぎには注意しましょう。



こまめな水分補給を

夏は熱中症対策のためにも、こまめに水分補給をすることが大切です。ジュースは糖分が多いので、麦茶や水がおすすめ。高温多湿の環境に長くいると熱中症になりやすいので、外出の際は必ず水筒などを持っていきましょう。



子どもと一緒に

食べもののクイズ

Q. もともと観賞用だった野菜はどれ？

①トマト ②なす ③ゴーヤー

A. 正解は①。日本には江戸時代に伝わり観賞用として育てられていましたが、明治時代以降に食用となりました。最初はトマトソースとして食べられていたようです。

