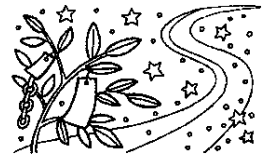


スクールランチ

7月



毎日、暑い日が続いています。本格的な夏をむかえ、体調を崩しやすい時期です。一度体調を崩してしまうと元に戻すことは大変です。毎日を元気に過ごすために、下記の5つのポイントと「運動」で規則正しい生活を送りましょう。

夏の食生活 ～夏を元気に過ごすための 5つのポイント～

1 食中毒に気をつけましょう

気温、湿度が高くなると、食中毒菌が増えやすくなります。調理前や食事前の手洗いは必ず行いましょう。中までよく火を通し、作った料理は早く食べきるか、すぐに食べない時は、冷蔵庫に保管しましょう。



2 のどが渇く前に水分補給をしましょう

私たちの体は約70%が水分です。体重の3%ほどの水分が失われるだけで体の機能に支障がでます。夏はたくさん汗をかくので、水分補給を意識して行いましょう。



熱中症予防に！ “手作りドリンク”

| | |
|-------|--------|
| 水 | 1L |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 砂糖 | 大さじ6 |
| レモン果汁 | 小さじ2 |



一度にたくさん飲むと胃腸の調子を崩してしまうよ。少しずつゆっくり飲もう。

注 市販の清涼飲料水はほとんどのものが砂糖を多く含んでおり、糖分の摂り過ぎにつながります。飲み過ぎないように注意しましょう。



スポーツドリンクを飲むときは、薄めるといいよ！

3 朝ご飯をしっかりと食べましょう

朝ご飯を食べると、体にスイッチが入り、脳や体が目覚め集中力がアップします。また、体温が上がり内臓が活発に働くようになります。心と体の成長に朝ご飯は欠かせません。



＝ 朝ご飯をおいしく食べるためのポイント ＝

夕食を食べた後には、何も食べないようにしましょう。朝、起きた時お腹が空くようになります。



早寝、早起きをしましょう。体を動かしてから食べると胃腸に負担がかかりません。



＝ パパッとできる朝食レシピ ＝ ～ 和風チーズトースト ～

◆ 材料 4人分 ◆

- 食パン.....4枚
- キャベツ.....4枚
- 葉ねぎ.....1本
- とろけるチーズ.....50g
- マーガリン.....適宜



◆ 作り方 ◆

- キャベツは千切り、葉ねぎは小口切りにします。
- ボウルにAの材料と①の切った野菜、チーズを混ぜ合わせます。
- パンにマーガリンを塗り、②をのせます。
- オーブントースターでこんがり焼き、のりを散らす。

早寝 ・早起き ・朝ご飯 で一日を元気にスタートさせよう！