



1 (木)

献立名 ごはん、牛乳、ほうれん草と玉ねぎのみそ汁、
肉しゅうまい、ごんざ

●夏を元気にのりきる食事をしよう

暑くなってくると食欲（しょくよく）がなくなり、さっぱりとしたものが食べたくなりますが、夏の暑さに負けないために、次のことに気をつけましょう。

①1日3回の食事をきちんと食べましょう。

特に朝ごはんをきちんと食べると、勉強や運動もしっかりがんばることが出来ます。

②たんぱく質をとりましょう。

たんぱく質が足りないとスタミナ不足になります。豆や豆腐、魚、肉、たまごなどまんべんなく食べるようにしましょう。

③野菜を食べましょう。

気温が高くなるとからだはつかれやすくなります。かぼちゃやトマト、ピーマンなどの夏野菜をたっぷり食べて体調を整えましょう。

暑くて体力が落ちるこれからの季節こそ、バランスのよい食事を取り、元気に夏をのりきりましょう。