

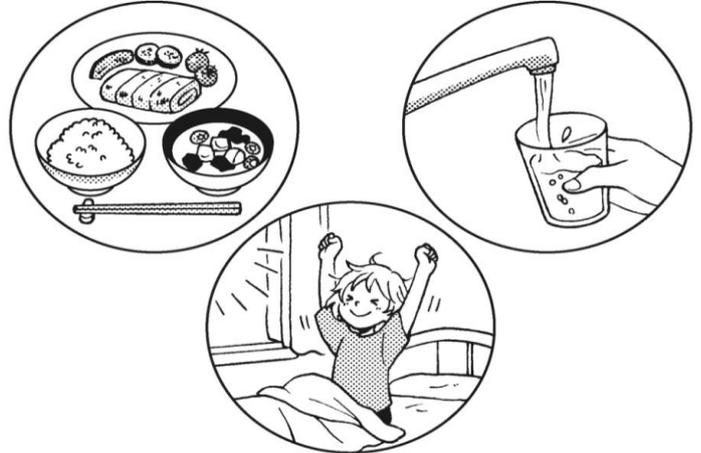


今学期も残すところあと1カ月です。19日(金)は終業式、次の日からは待ちに待った夏休みです。家族や友達との楽しい計画に心弾みますね。せっかくの機会に体調を崩しては台無しです。四中生は「早寝・早起き・朝ごはん」を実践して、楽しく有意義な夏休みにしましょう。

生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

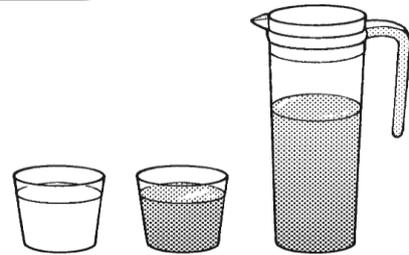
暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。

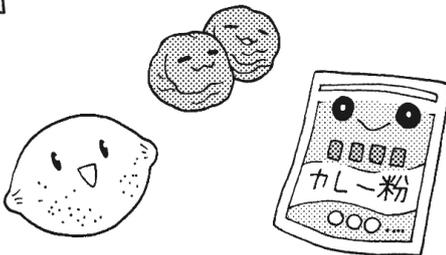


ふだんの水分補給は **水** か **麦茶**

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



きゅーたん



食欲がわかない時は？

食欲がわかない時は、料理の味つけなどに食欲が増す食品（レモンや梅干しなどの酸みの強いものや、カレー粉などの辛みのあるものなど）を活用しましょう。

©少年写真新聞社2024

7月の食材と献立について

今月は、埼玉県産の米（彩のかがやき）、小麦粉、みそ・しょうゆ（県産大豆と麦を使用）、新座産のじゃがいも、きゅうり、たまねぎ、なす、とうもろこしを使う予定です。

家庭でも地産地消を進め、埼玉県産、新座市産の農産物をたくさん食べて健康な心と体をつくりましょう。

献立については、近隣小学校で人気の料理（新開小のヘルシーサラダ、東野小のナポリタン）を取り入れる予定です。

新座市では、おいしく安全な給食を提供するため、できる限り国内で作られた食材を使用するようにしています。

さらに児童生徒に対し地元の農業や食について興味や関心を持たせるため、地元でとれた農産物を使用しております。

