

給食だより

9月号

令和6年8月29日

渋谷区立渋谷本町学園

統括校長 清野 正

栄養士 甲斐 悠、山本 菜裕

夏バテしない食生活を!

もう暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？
夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さ
で食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、
食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ **朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる**

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★ **旬の野菜や果物を食べる**

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★ **冷たいものをとりすぎない**

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★ **おやつはダラダラ食べない**

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



薬味たっぷりがおすすめ!

そうめん、そば、冷ややっこなど



令和6年5月31日に渋谷区とアメリカ合衆国ハワイ州ホノルル市は姉妹都市協定を結びました。

これを記念して、ハワイ州観光局監修献立として学校給食にコラボメニューが登場します!!今年度はこのほかにも渋谷区と縁のあるペルー共和国、クロアチア等と特別給食が登場予定です。お楽しみに♪

