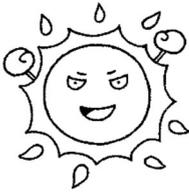


NEWS FROM LUNCH

令和5年7月号

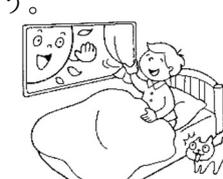
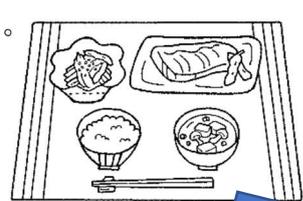
渋谷区立松濤中学校



暑さに負けず、 夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

| | | |
|--|---|---|
| <p>朝・昼・夕の3食を 規則正しくとる</p> <p>塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。</p>  | <p>早寝・早起きをし、 日中は体を動かす</p> <p>夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。</p>  | <p>主食・主菜・副菜を そろえた食事を心がける</p> <p>夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。</p>  |
| <p>つめたいもののとれ過ぎに 気を付ける</p> <p>お腹を壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。</p>  | <p>こまめな水分補給を 心がける</p> <p>汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。</p>  | <p>夏にとりたい栄養素を 多く含む食べ物</p> <p>★ビタミンB1  豚肉、玄米、胚芽米、大豆など</p> <p>★ビタミンC  野菜、果物、いも類など。</p> |

7/7は七夕！ 「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

★そうめんを食べる時のおすすめ★

そうめんは具たくさんにすると、栄養バランスが良くなります。錦糸卵、ハム、ツナマヨなどのたんぱく質、オクラやミニトマトなどの野菜をプラスすると彩りも良くなりますね。

