

いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、睡眠不足や胃の働きが弱くなり、食欲がおちて「夏バテ」になってしまいます。夏バテしないように次のことに気をつけましょう。

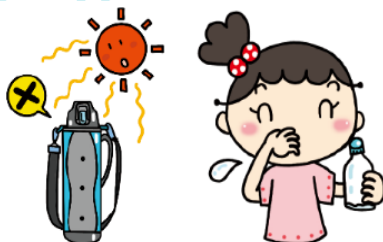
飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに！



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり！



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりと、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも

上手に
使って

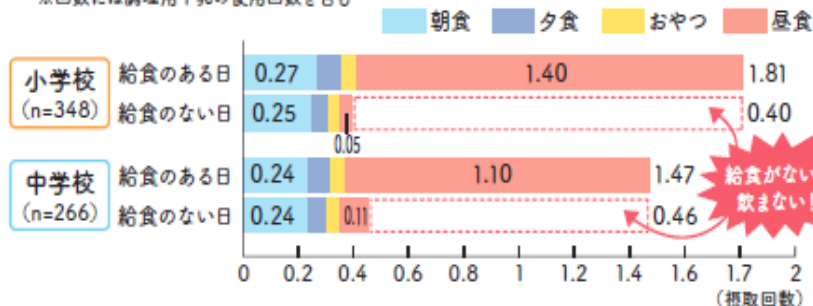


運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

夏休みも牛乳を飲もう！

●給食がある日とない日の牛乳を飲んだ回数(平均)

※回数には調理用牛乳の使用回数を含む



上のグラフから、学校がお休みの日は、牛乳を飲む回数が学校があるときに比べ、減ってしまうことが分かります。牛乳の飲料減少は、飼料の値上がりなどの影響もあり、酪農家さんの死活問題になってしまいます！夏の簡単おやつに牛乳を使ったシャーベットなどはいかがですか？

～ハニーミルクシャーベット～

【材料】

プレーンヨーグルト(無糖) 300g
牛乳 300ml
はちみつ 100g

【作り方】

- ① ジップー付きの袋にすべての材料を入れる。
※大きめのジップー袋がオススメです！
- ② 袋の口をねじって、振って混ぜ、口をしっかり閉じたら、平らにする。
- ③ 3～4時間ほど冷やして、固める。
- ④ 食べやすい大きさに割り砕いて、器に盛り付けたら完成🍧

※溶けやすいので注意△



食育アンケートご協力ください！



今年度、荳川小では、食育アンケートを実施したいと考えております。

日頃のお子さんの食事の様子をうかがう簡単なアンケートになっています。

いただいた結果をもとに、学校での食育活動につなげていきたいと考えておりますので、ご協力をお願いいたします。

右のQRコードを読み込んでいただき、回答をお願いいたします。

なお、いただいた情報は、食育活動以外には使用しませんので、ご安心ください。

下のQRコードを読み取っていただき、回答をお願いいたします。

