



だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなり、
じめじめと蒸し暑い季節がやってきました。この時期
は、熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテを
防ぐためにも、水分や朝・昼・夕の3食の食事や睡眠を
しっかりと、暑い夏を元気に過ごしましょう。



夏の食生活について考えよう

～夏バテ知らずの元気な体をつくるポイント！～

1日3食しっかり食べよう！

暑くて食欲がない時は、ついつい冷たいめん
類に偏りがちです。肉・魚・たまご・大豆製品
などのたんぱく質、ビタミンたっぷりの野菜や
果物を意識してとりましょう。



水分補給はこまめにしよう！

夏はたくさん汗をかくことにより、体の水分が
失われます。脱水を防ぐためにも、「のどがかわ
いた」と感じる前に、こまめに
水分補給をしましょう。



夜更かしせず早寝をしよう！

疲れている時や、睡眠不足の時は体調をくずし
やすくなってしまう。早めに布団に入り、体
を休めましょう。エアコンによる
冷えにも注意が必要です。



冷たい物は控えめにしよう！

アイスやジュースなどの冷たい物のとりすぎは、
胃腸のはたらきを悪くして、夏バテの原因となりま
す。糖分も多くふくまれるので
量には気をつけましょう。



7月10日(金)は

はくさん きゅうしよく
白山めぐみんジオパーク給食です。

白山市で採れた野菜を使ったメニューが
登場します。7月は、ピー肉丼に入るたま
ねぎです。生産者さんの愛情がたっぷり
つまっています。おいしく食べて、元気に
夏を乗り切りましょう！



にしはまのうえん
西濱農園さんの
たまねぎ

7月7日は「七夕」です。



7月7日(火)は
七夕メニューです！

七夕の日には、七夕飾りや、願い事を書い
た短冊を笹竹に飾ります。また、行事食として
そうめんを食べます。これは、奈良時代に
中国から伝わってきた「索餅」(小麦粉・塩・
水でつくったもの)が原型といわれています。