

給食だより

7月に入ると、はじめ、むしむしの梅雨明けも間近ですね。夏を楽しく過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



◆夏の誘惑！冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意しましょう

暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏バテの原因になってしまいます。暑い夏こそ、栄養バランスのよい食事で体力をつけて、夏を乗り切りましょう。



冷蔵庫に常備する飲み物について

御家庭では、いつもどのような飲み物が冷蔵庫に入っていますか？日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのは控えましょう。



◆夏野菜を食べましょう！



暑い日が続く夏の健康を守ってくれるのが、夏に旬を迎える夏野菜たちです。夏野菜に含まれる水分、体の調子を整えてくれるビタミン、ミネラル、食物繊維がいっぱいです。特に夏野菜は価格も手ごろで、種類も豊富です。おいしい夏野菜をたっぷり食べましょう。

トマト



1年中、出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

★2日:大豆のインド風煮込み など

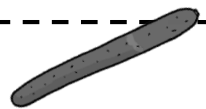
とうもろこし



焼いたりゆでたりして味わいます。ビタミンB₁や食物繊維が多い食品です。

★16日:コーンサラダ など

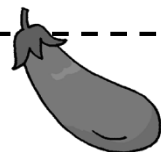
きゅうり



水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。

★8日:春雨サラダ など

なす



水分やカリウムが豊富です。油と相性がよく、和洋中何にでも合わせることができます。

★ 16日:夏野菜カレー など

かぼちゃ



ビタミンE（A,C,E）が豊富で、栄養価は野菜の中でトップクラスです。

★ 1日:夏野菜のごまキムチ など

ピーマン



ビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

★ 5日:千ジャオロースー など