

給食だより

7月に入ると、じめじめ、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。



◆熱中症を予防する、水分補給のポイント



何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。スポーツなどで大量に汗をかく時は、塩分を含んだスポーツドリンクも利用しましょう。水のかわりに甘いジュースや炭酸飲料を飲むと、糖分のとりすぎになるので、注意しましょう。



いつ飲む？



夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動をする時は、運動前、運動中、運動後にも水分補給をしましょう。



飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mlの水分をとり、運動中は、200～250mlを1時間に2～4回飲むことがおすすめされています。

◆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。夏野菜には、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。

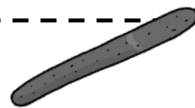
トマト



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。

★6日:大豆のインド風煮込み 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:千ジャオロースー など

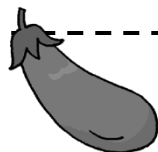
ピーマン



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。

★6日:グリーンサラダ 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。

★15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。

★12日:夏野菜のごまキムチ汁 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。

★13日:蒸しとうもろこし など