

7月給食だより



気温が高く、夏らしい日が増えてきましたね。

夏は、暑さのために食欲がなくなったり、体力を消耗して体調を崩しやすい時期です。

健康状態に気をつけながら元気に過ごしてほしいと思います。

○夏を元気に過ごすために○

- ・夏野菜を食べよう
- ・1日3食しっかり食べる
- ・糖分をとりすぎない
- ・少しずつこまめに水分をとる



・夏野菜の効能

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれます。

代表的な夏野菜にはきゅうりやトマト、ピーマン、なす、とうもろこし、かぼちゃなどがあります。はっきりとした、濃い色の野菜がその特徴といえます。

・**きゅうり**…夏場に汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが多く含まれる。きゅうりにはビタミンCを壊してしまう酵素が含まれていますが、酢にその効果を抑える作用があるので、酢の物で食べると効率がよい。

・**トマト**…抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり。ビタミンEと一緒に取ることでより強力な抗酸化作用が期待できるので、ビタミンEが豊富なオリーブオイルを使って調理するのがおすすめです。

・**ピーマン**…紫外線を受けやすいこの時期にありがたい、皮膚の結合組織を作るコラーゲンの合成を助け、メラニン色素の沈着を防ぎ、健やかな肌を保つためのビタミンCが豊富です。その他にもピーマンには皮膚や粘膜を健やかに保ち、ウイルスから身体を守り、夏風邪にも効果的なビタミンAが含まれています。

旬の時期に旬の野菜を食べることで、その時に必要な栄養素を摂取することができますよ！