

8月給食だよ!

令和5年7月27日発行

雲ひとつない青空と賑やかな蝉の声に、夏本番を感じるこの頃。

急に気温が高くなると、食欲が落ちたり、冷たい飲み物を摂りがちになります。夏バテや熱中症を予防するためにも、暑さ対策をしっかり行い、こまめな水分補給と規則正しい生活、バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

夏野菜を食べよう!

夏野菜は水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防に効果的と言われています。また、ビタミンも豊富で、紫外線から肌を守ったり、胃腸を整えたりする作用も期待できます。トマトやきゅうりなど、生でそのまま食べられるものも多いので、栄養素を手軽に補給できます。夏野菜の効能を知り、夏の食事に取り入れてみてください。



【トマト】

トマトの赤色のもとであるリコピンは、体のさびつきを防ぐ作用、日焼けを防止する作用があります。また、体を冷やすカリウムが多く含まれています。



【きゅうり】

95%以上が水分でできています。栄養が無いと思われがちですが、カリウムが含まれており、夏バテ予防の他に高血圧や動脈硬化予防に効果的です。



【なす】

水に溶けにくい食物繊維が豊富に含まれているため、排便をスムーズにし、有害物質を体外へ排出する働きがあります。皮に栄養素が多く含まれているので、取り除かず調理することがおすすめです。



【とうもろこし】

疲労回復効果のあるビタミン B1 が豊富に含まれています。また、皮膚や粘膜の炎症、目の充血を改善させる効果のあるビタミン B2 も豊富に含まれています。



【ピーマン】

ピーマンの緑色のもとであるクロロフィルは、免疫力を高める効果があります。また、レモン 1 個分に匹敵するほどのビタミン C が豊富で、皮膚や血管の老化を防ぐ効果があります。



【ゴーヤ】

夏野菜の王様とも言われるゴーヤには、ビタミン C やカリウムに加えて葉酸が多く含まれているため、貧血予防に効果的です。また、疲労回復効果や血管を丈夫に保つ働きがあります。

ネバネバパワー

元気いっぱいな子どもも、夏はバテ気味になり、食欲が落ちることがあります。そんな時にはネバネバ食材がおすすめです。オクラやヤマモ、昆布などの海藻類、納豆などのネバネバ食材は食べやすく、消化を助け、お腹の調子を整える働きがあります。



食事にネバネバパワーを取り入れて、元気に夏を過ごしましょう。

【しっかり食べて、夏バテ、を吹き飛ばそう!】

厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか?

夏は汗をかくため、普段よりエネルギーの消費が多くなります。『食欲がでない』『体がだるい』などの症状は、たんぱく質やビタミンなどの栄養素不足が夏バテの原因の一つと言われています。特に夏はビタミン B1 が不足すると疲れやすくなりますので、ビタミン B1 を含む食べ物を意識して取り入れるとよいですね。

主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心掛け、暑い夏を元気に乗り切りましょう!

★カレー粉やわさびなどの香辛料、レモンや酢や梅干しなどのクエン酸、生姜やねぎなどの香味野菜は食欲を増進させますので、食欲のない時におすすめです。

ビタミンB1を多く含む食品

