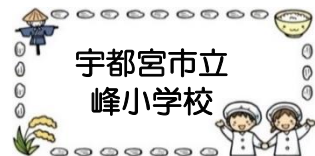




食育だより



7月の給食目標

すききらいをしないでたべよう

暑い毎日を元気に過ごすために、水分補給とバランスのよい食事を心がけてください。

夏野菜を食事や間食に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。

～旬の野菜を食べよう！～

ピーマン



ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンは、血液をサラサラにする効果があります。

トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピンやビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



とうもろこし



とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。

ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含まれます。



大切な夏の水分補給

わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。

◎水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにしましょう。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むといいでしょう。緑茶は、カフェインの利尿作用があるため、水分補給には適しません。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意しましょう。

ふだんの時



運動などで汗をかく時



水分補給に適さないもの

