

給食だより



夏野菜を食べよう！

暑い日が増えてきて、もうすぐ夏本番です。暑さに負けずに元気に過ごすためには、水分補給をしっかりと毎日食事をおいしく食べることが大切です。



水分補給は、のどがかわく前に！

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいたときにはすでに脱水が始まっているので、のどがかわく前に、こまめに水や麦茶等をとります。また、スポーツなどでたくさんの汗をかくときには、スポーツドリンク等で塩分も補給します。



熱中症を



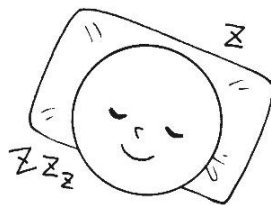
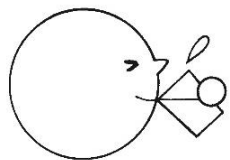
防ぐには

熱中症は、高温多湿の環境やスポーツ活動等により、体の水分や塩分が失われて、体温調節機能がうまく働かなくなることで起こります。予防するには、こまめな水分補給に加え、バランスのよい食事を規則正しくとり、十分な睡眠や休養をとることが重要です。屋外や屋内に限らず、涼しい場所に移り、気分が悪いときは、すぐに周りの人に知らせましょう。

水分をこまめにとる

食事をきちんととる

休養を十分にとる



とりすぎ注意！ 甘い飲み物

ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分の取りすぎや虫歯の原因になります。普段の水分補給は水や麦茶にしましょう。



とりすぎ注意

夏が旬の野菜といえば、トマト、きゅうり、なす、かぼちゃ等たくさんあります。夏の日差しを浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。また、体を冷やす効果があり、水分補給にもなります。

トマト

- ・リコピン
- 細胞の酸化、老化防止
- 生で食べるより、加熱した方がリコピンの吸収率アップ！

かぼちゃ

- ・カロテン・ビタミンE
- 免疫力を高め、風邪予防
- カロテンは、油で炒めたり、煮込むと吸収率アップ！

なす

- ・ポリフェノール
- 抗酸化作用、がん予防
- 煮物にするときでも、先に揚げておくと色鮮やかで栄養価も逃げません！

きゅうり

- ・カリウム・ビタミンC
- 塩分の排出、利尿作用
- 夏のきゅうりには、ビタミンCが、冬のきゅうりの2倍以上含まれています！

とうもろこし

- ・ビタミンB1・B2
- 疲労回復
- 茹でてでもビタミンB1・B2は失われません！

えだまめ

- ・ビタミンB1・B2・C
- ・カリウム・カルシウム
- 疲労回復、利尿作用、肝臓の保護
- アルコールから肝臓を守る働きがあります！

トマトとレタスのスープ

この時期にピッタリの給食レシピを紹介！

※材料（4人分）

- ・玉ねぎ 中 1/3 個
- ・トマト 中 1/3 個
- ・レタス 葉 1 枚
- ・卵 1~2 個
- ・しょうゆ 小さじ 1 と 1/2
- ・鶏ガラの素 大さじ 1
- ・水 500cc
- ・塩こしょう 少々
- ・片栗粉 小さじ 1 と 1/2 (水でとく)

★作り方

- ①玉ねぎを1cm幅のスライスにして、トマトとレタスは1cmの角切りにする。
- ②水の中に鶏ガラスープと玉ねぎを入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ③②にしょうゆと塩こしょうを入れて、味を調える。
- ④③にトマトとレタスを入れてから水とき片栗粉を入れる。
- ⑤④が再沸騰し、卵を流し入れたらできあがり！

