



豊ヶ丘小 パクパク通信

平成23年7月15日
 多摩市立豊ヶ丘小学校
 学校長 小林 佳世
 栄養教諭 早乙女 理恵
 No.10

いよいよ夏休みも目前です。夏休みを元気に過ごすために、早寝早起き朝ごはんを心がけ、生活リズムをくずさないようにしましょう。

夏の生活

こんなことに気をつけましょう

1 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつける。

おなか冷えて、食欲がなくなってしまいます。冷たいものはほどほどにしましょう。

2 朝ごはんをしっかりと食べる。

朝ごはんは大切です。必ず食べましょう。

3 夏野菜をたっぷり食べる。

太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類がいっぱいです。

4 冷房に気をつける。

冷房の中にいると、胃腸の働きが弱ってしまいます。また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたるとう風邪をひきやすくなります。

5 食中毒に気をつける。

夏は食中毒が起こりやすい時期です。生(なま)ものを食べるときは、十分注意しましょう。また、冷蔵庫に入っているからといって安心しないようにしましょう。

食欲を増すためのポイント

夏の暑い日が続くと、睡眠不足や胃酸の分泌も低下して、食欲がおとろえます。こうした時こそ、食事作りにちょっとした工夫をして、食欲を増すようにしましょう。

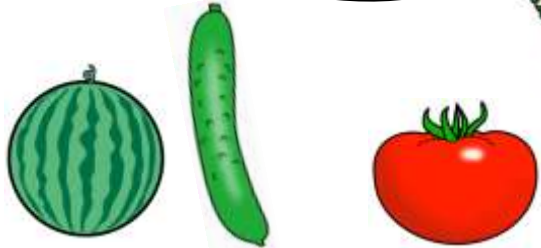
〈夏野菜プラス香味野菜〉
 夏はなす、きゅうり、トマト、インゲンなどの野菜に、しょうが、みょうが、しそなどの香味野菜をきびんだものを少量加えてアクセントを付けます。

〈酸味を利用〉
 焼き魚や天ぷらのつけ汁、スープ、お浸しなどにレモンのしぼり汁をかけます。

〈カレー粉やガーリックを上手に〉
 野菜炒めにカレー粉を加えて味をととのえたり、豚肉料理やぎょうざなどにガーリックを加えます。

夏野菜は栄養たっぷり！！

独特の苦味が特徴だけど、血管を丈夫にしたり、血液の流れをよくしてくれるんだ。また体に悪い活性酸素を作る働きもおさえるんだよ。ビタミンCがたっぷり！！ゴーヤのビタミンCは熱に強い！だから炒め物にいいんだ。つかれをとるビタミンB1や体の余分な塩分を外に出しむくみをとるカリウムも多い！



すいかやきゅうりは体を冷やす効果があります。夏の暑さやのどのかわきをいやしてくれます。またおしっこをたくさん出してくれます。

トマトやピーマンにはビタミンAやCが多いです。粘膜を強くするから、病気にもなりにくくします。とくにトマトの赤みはリコピンという成分で、「医者いらず」といわれるほど、栄養がたっぷり。

オクラやとうもろこしは疲労回復に効果があります。とうもろこしにはビタミンB1が、オクラのネバネバが有効成分です。またどちらにも食物せんいが多いので、おなかのそうじもしてくれます。