

給食だより7月



日ごとに陽射しも強くなり、水遊びが楽しい季節になってきました。
梅雨が明ければ、いよいよ夏の到来です。栄養、睡眠、休養をしっかりと毎日の生活に
気を付けながら、暑さに負けない元気な体で夏を迎えましょう。

夏バテを予防しましょう

暑くなって体温が上がると、体がだるくなり、食欲が低下して、冷たいものばかりたべたくなりますね。

しかし、暑いからと言って冷たいものばかり食べていると、胃腸の機能が低下して、余計に体がだるくなります。暑い夏を乗り切るために、食事はしっかり摂りましょう。

☆ビタミンB1を摂りましょう

ビタミンB1は元気の素です。ビタミンB1はアリシンという成分と相性が良いので、ニンニク、ネギなどと一緒に調理すると、体の中への吸収率がよくなります。

(豚肉赤肉、ウナギ、カツオ、大豆、大豆製品、枝豆、卵に含まれています)

☆ビタミンCを摂りましょう

暑さでストレスが溜まったら、ビタミンCを摂りましょう。ビタミンCは人間のストレスへの耐性を高めてくれます。ビタミンCは細胞の老化の原因となる活性酸素の除去や免疫力の向上などに作用し、ストレスから体を守る役割があります。

(ピーマン、いちご、みかん、枝豆、トマト、かぼちゃ、モロヘイヤに含まれています)

☆トマト、スイカを食べましょう

夏の暑さを乗り切る食材は、トマト、スイカ。体の熱を冷ます効果があることから熱中症や夏バテ防止に利用されています。暑い中で汗をかいたときに、出してあげましょう。ただしあまり冷やし過ぎるとおなかを壊しやすくなるので注意してください。



7月7日の給食には「天の川スープ」がでます

お楽しみに・・・♪