

# 給食だより8月

連日暑い日が続いていますが、水分補給はしているでしょうか。夏は汗をたくさんかき、水分不足になりやすい季節です。水分補給をしっかりとって、夏バテをしないように暑い夏をのりきりしましょう。


## 夏場に食欲を増進する食べ物

- 梅干し・・・酸味が消化器官を刺激して、食欲を増進させます。また、梅干しに含まれるクエン酸には、疲労回復効果があります。
- お酢・レモン汁・・・酸味によって唾液が多く出るので、食欲が増進します。
- カレー粉・・・唾液や胃酸の分泌が増えて、食欲を増進させます。
- オクラ・・・ねばねば成分が消化を助けてくれます。また、カルシウムや鉄分も含まれているので、栄養たっぷりです。
- 豚肉・・・特に赤身の部分にはたんぱく質やビタミンB1が豊富に含まれているので、もも肉やヒレ肉などがおすすめです。



今年もたくさん収穫の野菜が届きました



<h3>アスパラガス</h3> <p>疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種アスパラギン酸が多く含まれています。 ルチンは生活習慣病予防に効果があるだけでなくビタミンCの吸収も期待できアンチエイジングや認知症予防にも有効です。</p>	<h3>なす</h3> <p>ナスリンという特有のポリフェノールが豊富。 眼精疲労を緩和してくれます。 カリウムを多く含んでいるので、体の熱を逃がす働きがあります。 体を冷やしてはいけない人は大量摂取を控えましょう</p>
<h3>トマト</h3> <p>知っていますか？ 10/10はトマトの日です。 リコピンやβ-カロテンが豊富。 生活習慣病予防や老化抑制をしてくれます</p> 	<h3>きゅうり</h3> <p>シトルリンが豊富。 血液を促進する働きや成長ホルモンの分泌を促進する働きがあります。</p> 