

毎日、暑い日が続いています。いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけ、体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーを付けましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

①1日3食、しっかり食べよう!



暑い時は、食欲がわかないこともあります。しかし、食事は1日のエネルギー源です。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。特に朝食は、毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

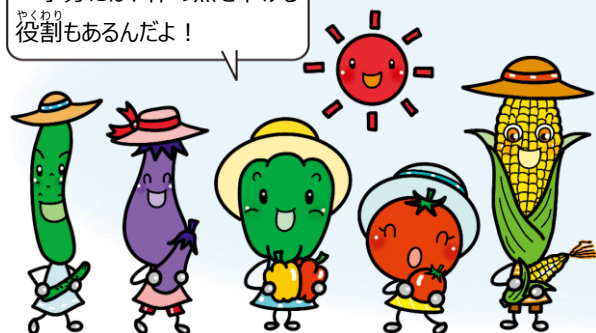
②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸の働きを悪くしてしまうことがあります。また、ジュースには糖類が多く含まれているものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は、水か麦茶を少しずつ、こまめに取りるようにしましょう。

③旬の夏野菜をたくさん食べよう!

水分には、体の熱を下げる役割もあるんだよ!

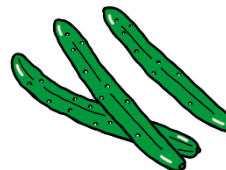


みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

夏の健康づくりに夏野菜!

暑い夏は、そうめんや冷ややっこ、かき氷等、口当たりのよいものを食べたくなりますが、冷たいものばかりを食べ過ぎていると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏ばてしやすくなります。食事のとり方に気をつけ、体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーを付けましょう。給食にも登場する、夏を元気にのりきるのにおすすめの旬の夏野菜を紹介します。夏野菜の特徴を知って、夏休み中の食事に役立ててください。

きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

給食では、サラダやあえものに、一年中使っています。

トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

給食では、ラタトゥイユや夏野菜カレー、そえ野菜として使っています。

なす



油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

給食では、ラタトゥイユや鉄火味噌、マーボーなすや夏野菜カレーに使っています。

ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

給食では、2日に1回程度、登場しています。

かぼちゃ



栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

給食では、夏野菜カレーで使います。かぼちゃの皮は硬いので、熱湯で軽く茹でてから切っています。

えだまめ



豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンBも多く、甘いものをとりすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。

給食では、料理の彩りを兼ねて使っています。

水分補給を忘れずに



のどがかわく前にこまめに



水か麦茶で



朝ごはんを食べてしっかり補給