

# 7月給食だよ



本渡学校給食センター



## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

## 夏はしっかり「夏野菜」を食べよう！！



### ゴーヤ



ビタミンCがキャベツの約2倍含まれています。苦みが苦手な人が多い野菜ですが、夏バテ予防に効果のある野菜です。  
(調理例) ゴーヤチャンプル、かき揚げ、佃煮など

### トマト



真っ赤なトマトの色素は「リコピン」というカロテンの一種です。リコピンは、ガンや老化を予防し、病気に対する免疫力をつけてくれます。  
(調理例) トマトサラダ、トマトの甘酢づけなど

### かぼちゃ&ピーマン



黄色やだいたい色の色素は「β-カロテン」といい、一部はビタミンAとして働き、のどや鼻の粘膜を強くしてくれます。  
(調理例) かぼちゃスープ、ピーマンの昆布和えなど

### なす



なすの紫色のアントシアニンには、動脈硬化、発がんの抑制、高血圧予防に効果があると言われています。  
(調理例) なすのミートソースグラタン、焼きなす



## 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



### 2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



### 3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

