



暑さに負けない食事をしよう

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て体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。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。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

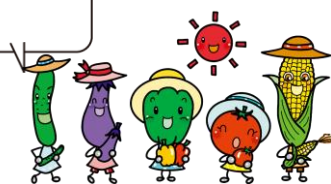
② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたら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るものが多く、飲み過ぎると余計にのどが潤いたり、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で少量をこまめに行うようにしましょう。

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。

★なぞ解きチャレンジ★【問題編】

今回のミッションは「夏に咲く野菜の花当てクイズ」。下の8つの花は、それぞれ何の野菜の花でしょう? これから給食にたくさん登場してきますよ!



★なぞ解きチャレンジ★【解答・解説編】



お互いによく似ている花もありましたね。植物学的には、きゅうりとかぼちゃはウリ科、トマトやピーマン、なすは同じナス科の植物です。きゅうりやかぼちゃ、とうもろこしには雄花もあります。畑で探したり、本で調べたりしてもおもしろいですね。ごぼうはキク科でアザミに似た花を咲かせます。

