



7・8月

いいことたくさん 川本中!!

平成 30 年 6 月 29 日

これから夏本番！じめじめと暑い季節がやってきましたね。気温の上昇により食欲も落ち、体調を崩しやすくなります。暑さに負けずに元気にすごすためには食事が大切です。食生活の乱れで夏バテにならないよう、栄養バランスよく食べるようにしましょう。



栄養満点！夏野菜！



夏野菜は、トマトやきゅうり、かぼちゃ、なす、オクラ、ゴーヤ、とうもろこしなどがあります。旬の夏野菜は、ビタミンや無機質、水分が含まれるため、夏を元気にすごすために積極的に食べてほしい食材です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れましょう！給食にもたくさん出ますので献立表をチェックしましょう！

暑さに負けない食事！！

夏の暑さに負けないためには、栄養バランスよくしっかり食べることが大切です。主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。夏は、冷たくてのどごしのよいめん類を食べることも多いと思います。めん類を食べる時は、めんだけではなく、肉や魚、卵などのたんぱく質が多い食品や野菜などを加えて、一品料理でも栄養バランスがよくなるように心がけましょう。



そうめんや冷やし中華 + 肉や魚、大豆や豆腐

めん類を食べるときは工夫を！



卵をトッピング



食欲がないときには？ ○辛み成分を活用！

唐辛子やワサビなど、食欲を刺激する香辛料や、薬味にねぎ、しょうが、みょうがといった辛みのある食材を加えると良いでしょう。

○酸味で食欲増進

疲労回復や食欲増進効果のある黒酢やレモン、梅干しといった酸味のある食材を利用するのも効果的です。酢は毎日少しずつ、コツコツ摂ることが大切です。



土用の丑の日になぎ



うなぎは奈良時代の万葉集にも出てくるほど、古くから食べられてきました。土用の丑の日に食べられるようになったのは江戸時代からといわれています。うなぎはたんぱく質やビタミンA、B₁など、夏バテ予防に役立つ栄養素を多く含みます。うなぎのほか梅干しやうどんなどの「う」がつくものを食べると体によいといわれています。



元気いっぱい楽しい夏を過ごしましょう！

