

給食だより

段々と日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ち良く過ごせます。熱中症や夏バテの予防のためにも水分や食事をしっかりと摂り暑い夏を元気に過ごしましょう。

土用の丑の日 「ウナギ」

土用の丑の日には、「暑い夏を乗りこえる！」という意味でウナギを食べる習慣があります。

ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪予防にもなります。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。

そして、飲み残した場合は時間が経つと飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



Q.野菜ジュースは野菜のかわりになる？

野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れていたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。

そのため、野菜ジュースはあくまで、野菜不足を補うための食品として活用し、野菜を食べるようにしましょう。



夏場に 食欲増進する食事



夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

❀おいしい夏野菜をたべよう❀

- きゅうり…余分な熱や塩分を取ってくれます。
- ピーマン…血をさらさらにします。
- トマト…強い抗酸化作用があり、病気の予防につながります。
- なす・レタス…血のめぐりを良くし、余分な熱をとります。
- とうもろこし…胃腸の調子を整え、良質なたんぱく質を多く含みます。