

食育だより 7月号

若桜町立学校給食センター

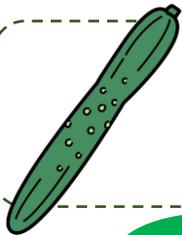
気温や湿度の高い日が続いています。この時期は熱中症や夏バテが心配です。暑さに負けず、学習、運動、そしてプールでの水泳もしっかりできるよう体調を整えましょう。

夏野菜を食べよう！

夏野菜は水分やビタミン、ミネラルをたっぷり含みます。夏野菜を食べることで、体の調子を整え、汗で出た水分やミネラルを補い、暑さで体にこもった熱を体の中から冷ますことができます。夏を元気に過ごすために、毎日の食事で、積極的に食べてみましょう。

この夏食べた夏野菜に色をぬってみよう！

きゅうり



水分たっぷりで歯ざわりよく、食欲を出してくれます。むくみ解消にも役立ちます。

トマト



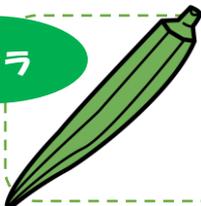
赤い色の成分「リコピン」が病気の予防に役立ちます。ビタミン類も豊富です。

体を冷やす働きがあります。油と相性がいいので油を使った料理がおすすめ。



なす

オクラ



ねばりの成分には、おなかの調子をよくする働きがあります。

えだまめ



疲労回復、夏バテ予防に役立つビタミンB1が豊富です。

日焼けした肌の調子を整え、ストレスを和らげるビタミンCが豊富です。



ピーマン

きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。味はクセがなく、炒め物やスープに合います。



ズッキーニ