

いよいよ暑い夏本番です。規則正しい生活、こまめな水分補給で、熱中症を防いでいきましょう。給食でも旬の夏野菜（ゴーヤー、おくら、なす、トマト、冬瓜、胡瓜、パパイヤなど）を取り入れた栄養バランスのよい食事を提供していきます。

夏バテを防ぐための

夏の食生活

暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べることはありませんか？ 暑くてもしっかり食事をとらないと、栄養がかたよってしまい、体調がくずれ、疲れて動けなくなってしまうのです。これが「夏バテ」です。

しっかり食べよう！ 朝ごはん



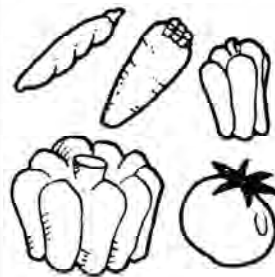
朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとふりかけとか、パンだけでは、きちんと食べたとはいえません。

のどがかわいたら麦茶 や牛乳を飲もう！



清涼飲料水は砂糖がたくさん入っているので、よけいのどがかわいたり、食欲がなくなります。

色のこい野菜を 食べよう！



不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、油いためなどにしましょう。

卵、肉、魚などのたん白 質をしっかりとろう！



そうめんやざるそばを食べるときは、たん白質も忘れずにとりましょう。

夏バテ知らずの夏の食べ物

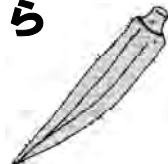
夏は暑さで体調を崩しがちです。とくに夏バテは偏食や睡眠不足など不規則な生活が原因となって起こります。予防には3食しっかりバランスよくとることがとても大切です。夏野菜は、からだのはたらきを助け、体調をととのえてくれます。

ピーマン



からだの抵抗力を強め、疲労回復にも役立ちます。

おくら



消化・吸収をよくします。食物繊維もたっぷりです。

トマト



夏が旬のトマトはリコピン、ビタミンC、カリウム、食物繊維など栄養満点。いためたり煮たりしてもおいしく食べられます。

胡 瓜



体内にこもった熱の排出を促す効果があり、余分な塩分の排出を促すカリウムが豊富に含まれています。

ゴーヤー



ビタミンCがキウイと同じくらい多く含まれており、苦味成分は、胃液の分泌を促したり胃腸を刺激して食欲を増進させたりします。

す い か



からだの熱を冷まし、汗で失った水分やミネラルを補給します。