

給食だより 7月



多良木町学校給食センター
文責 工藤小百合

夏を元気にのりきる食生活について知ろう！

いよいよ夏本番です。暑さに負けない体をつくるためには、栄養バランスのよい1日3回の食事が、特に大切です。今月は、夏を元気にのりきる食生活について紹介します。

1 夏野菜を食べよう！

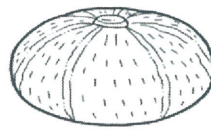
夏に収穫される野菜には、体づくりに必要なビタミンがたっぷり入っています。また、水分が多い夏野菜には、体温を下げてくれる働きもあります。夏野菜で、暑さに負けない強い体をつくりましょう。

トマト



真っ赤な色には、栄養成分(リコピン)が多く入っています。老化を防いだり、病気を防いだりする働きがあります。

かぼちゃ



目やひふなどを健康に保つカロテンがたくさん入っていて、体の抵抗力をつけます。他にも、ビタミンCやEも含まれています。

なす



鮮やかな紫色の皮には、老化を防ぐナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。

ピーマン



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜です。赤や黄色のピーマンは、甘みがあります。

2 生活リズムを整えよう！

- ① 早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。
- ② 食事前に間食をしないようにしましょう。また、アイスクリームやジュースのとりすぎは、体が疲れやすくなりますので、量に気を付けましょう。
- ③ 寝る2時間前までには、夕食をとりましょう。

生活リズムを整えると、体が疲れにくくなり、夏バテ予防につながります。

