



# 給食だより

# 8月

8月後半ですがまだまだ暑い日々が続きますね。夏は体力の消耗が激しい季節です。水分保補給は忘れずに、水遊びや外遊びの後には特に休養・睡眠を心がけて下さい。そして楽しい夏の思い出をたくさん作って下さいね！



8月31日は、野菜や(8)さ(3)い(1)の日

夏野菜は、基本的に水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、夏バテや、熱中症の予防、利尿作用によるむくみの解消などに効果的です。

## トマト



トマトの赤色のもとであるリコピンは、体のさびつきを防ぐ、日焼けを防止する作用があります。体を冷やす性質をもつカリウムが多く含まれています。

## きゅうり



95%以上が水分でできています。栄養がないと思われがちですが、カリウムやピラジンが含まれており、夏バテ防止の他に高血圧や動脈硬化予防にも効果的です。

## ピーマン

ピーマンの緑色のもとであるクロロフィルは免疫を高める効果があります。また、レモン1個分に匹敵するほどのビタミンCが豊富で皮ふや血管の老化を防ぐ効果があります。



## なす

水に溶けにくい不溶性の食物繊維が豊富に含まれているため、排便をスムーズにし、有害物質を体外へ排出する働きがあります。栄養素は皮に多く含まれているため、そのまま調理するのがおすすめです。



暑い夏を元気に過ごすポイント！！

- ① なんでも食べて夏バテ知らず！
- ② めたいものは、ほどほどに…
- ③ むなら麦茶や水がおすすめ！
- ④ おの摂りすぎに注意！
- ⑤ く噛んで食べましょう！
- ⑥ だものや野菜もしっかり食べよう！
- ⑦ かんを決めて、1日3食！



気をつけて！

## 冷たい物の食べすぎ、飲みすぎ

暑いとつい、冷たい物に手が伸びてしまいます。でも気をつけて。冷たい物のとりすぎは、胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースの食べすぎ・飲みすぎには十分注意しましょう。

