



～給食室おたより7・8月号～



蒸し暑い日が続きます。この時期は、食欲がおちてしまいがちですが、材料や調理法を工夫しながら、必要な栄養は摂取していきたいですね。また、汗をたくさんかくような日には、熱中症にも注意が必要なのでこまめに水分補給もしましょう。暑さに負けないようにしっかり食べて、こまめに水分も取り、元気に暑い夏を乗り切りましょう。

～夏野菜を食べよう！～

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。トマトやきゅうりなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜のいいところです。

☆新鮮な夏の食材の選び方と効能☆



ピーマン…夏のビタミンC補給源！

※ヘタの緑が鮮やかでピンとしている物が良い。

トマト…ビタミンCやカロチンなどの栄養がぎっしり！

※均一に色がつき、ヘタの周りに緑色が残っている物、丸みがあってずっしり重たいものが良い。

なす…豊富なカリウムで熱中症を予防！

※表面に光沢があり、ひびや傷がなくヘタの切り口がみずみずしく、トゲがチクチクするものが良い。

枝豆…大豆以上の栄養価で夏バテ防止！

※さやがふくらんでいて産毛があり、豆の形がはっきりしたものが新鮮。

あじ…DHAや血行改善に役立つEPAが豊富。

※目が澄んでいるものが新鮮。

ゴーヤ…ビタミンCたっぷり！レモンの3倍！トマトの5倍！

※表面が鮮やかに緑色で、光沢感のあるものが新鮮。大きいものより小さいものが味が良い。

＜この他にも、きゅうり、かぼちゃ、メロン、オクラなどがあります。豚肉もビタミンB群がたくさん含まれているので夏バテ防止におすすめです。＞