

7月に入り本格的に夏が始まる時期です。
 暑い日々で体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったりして夏バテしやすくなっていきます。生活のリズムを整えながらこの夏も元気に乗り越えていきましょう。
 つい冷房を低い温度に設定してしまいがちですが「効かせすぎ」は「免疫の低下」「冷房病」にも繋がりますので、体の冷やしすぎにも注意しましょう。



夏の食生活のポイント

☆1日3食しっかりと食べましょう！

1日の栄養は朝・昼・夜の3食でバランスよく摂りましょう。



☆カルシウムやビタミンをたっぷり摂りましょう！

疲れにくい体作りにはビタミンB1がおすすめです。
 豚肉と一緒にニンニクやネギを摂ると効果的です。

☆冷たい物の摂りすぎには注意！
 冷たい物を摂りすぎると胃が冷えて食欲がなくなってしまいます。

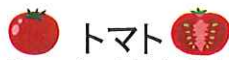
☆食中毒に気を付けましょう！

夏は食材が傷みやすくなります。食中毒の細菌は目に見えず、臭いもないので注意が必要です。

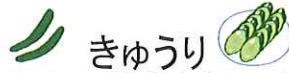


体を冷やしてくれる食べ物たち

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、カボチャなど体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。
 水分の多い食材を上手に活用しましょう。



トマト
 生で食べると体にたまった熱を冷ましてのどの渴きを潤す。また夏の紫外線による酸化を回復する。
 『トマト+なす=美容効果』



きゅうり
 ほかの野菜と摂取する時は加熱するか酢を加えてビタミンCの損失を防ぐ必要がある。
 『きゅうり+酢=代謝促進』



オクラ
 ネバネバ成分が胃腸の粘膜に潤いを与えて消化を高める。ビタミン、ミネラルも多く含むので疲労回復に効果的。
 『オクラ+豚肉=夏バテ予防』



☆誕生会メニュー☆ 6/16



- ☆給食☆
- ・あじさいご飯
- ・かえる型ハンバーグ
- ・青菜と人参のソテー
- ・粉ふき芋
- ・麩とえのきのすまし汁
- ・メロン
- ☆おやつ☆
- ・豆乳かぼちゃプリン

～7月7日は七夕の日～



七夕になぜそうめんを食べるのでしょうか？
 ・無病息災を願う縁起の良い食材とされていたため。
 ・そうめんを織姫の織り糸に見立てていた。
 ・そうめんを天の川に見立てていた。
 お子さんと星空を眺めながらそうめんと一緒に食べてみるのもいいですね☆