

暑い日が続くと体がだるくなることや、食欲が落ちるなど、体調を崩しやすくなります。暑さに負けず元気に過ごすためにも、早寝・早起きで生活のリズムを整え、しっかり朝食を食べて1日をスタートさせましょう。また、こまめに水分補給をして熱中症にも気をつけてください。

7月7日は七夕です



七夕は、彦星と織姫が天の川をはさんで別れ別れになり、年に一度だけ会うことを許されたという中国の伝説から生まれた行事です。七夕に食べるそうめんは、奈良時代に中国から伝わってきた「索餅」（小麦粉と塩と水で作ったもの）が原型とされています。



旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、ゴーヤなどがあります。多くの野菜はハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬は特に栄養価も高くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。

きゅうり

きゅうりは、カリウムやビタミンCが豊富です。約95%が水分なので、体に必要な水分やミネラルをとることができます。



かぼちゃ

かぼちゃは、カロテンやビタミンEを含んでいます。抗酸化作用や免疫力を高める効果があるといわれています。



なす

なすは、ポリフェノールのナスニンが含まれ、抗酸化作用の働きがあります。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、お腹の調子を整えてくれます。



オクラ

オクラは、カロテンやカルシウム、マグネシウムを多く含んでいます。特徴でもある「ネバネバ」は、食物繊維の成分で腸内環境を整えてくれます。



夏バテしない食生活のポイント！



- ① 1日3食しっかり食べましょう。
朝、昼、夕食をしっかりとって、きちんとした生活のリズムを作りましょう。
特に朝ごはんは大切です。早寝・早起きを心がけ朝ごはんをしっかりと食べましょう。
- ② 栄養のバランスを考えて食べましょう。
暑い日はさっぱりとした食事が多くなりがちです。たんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆製品とビタミン・ミネラルを多く含む夏野菜をとるようにしましょう。
- ③ 酢や香辛料で食欲アップ！
食欲がないときは、酢やレモン汁などの酸味やカレー粉などの香辛料を上手に使いましょう。

給食委員会活動 一かむといいこといっぱい紙芝居

6月4日～6月10日の歯と口の健康週間に合わせて、給食委員会が各クラスに行き、「かむといいこといっぱい」の紙芝居を読みました。よく噛むことで体にどんないいことがあるのかなど、みなさんしっかり聞いていました。

歯と口の健康週間中だけでなく、いつでもよく噛んで食事ができるといいですね。



★モロヘイヤとたまごのスープ★

【材料(4人分)】

ベーコン	20g
水	450cc
たまねぎ	80g
モロヘイヤ	35g
トマト	80g
しょうゆ	4g
粉末鶏ガラ	小さじ1
塩・こしょう	適量
たまご	1個

1. ベーコンは短冊切り、たまねぎは薄切り、モロヘイヤは一口大、トマトは湯剥きし1.5cm角切りにする。
2. 鍋を熱し、ベーコンをから煎りし、たまねぎを加え炒める。
3. 2に水を入れ、モロヘイヤとトマトを加え一煮立ちさせる。
4. 調味料で味を整え、溶き卵を入れる。
5. 一煮立ちしたら完成！



夏野菜のモロヘイヤがある今しか食べられないスープです！
モロヘイヤの粘りには、血糖値の上昇を遅らせる働きがあります。