



8月 給食だより

令和4年8月号
杉並区保育課

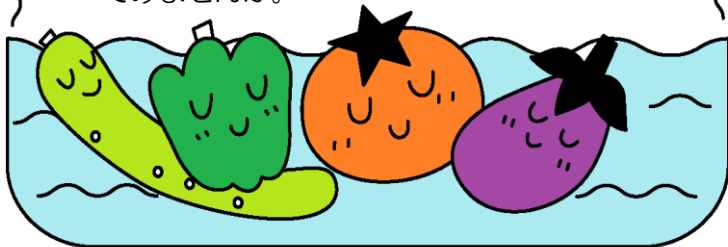
太陽がサンサンと照りつけ、一段と暑さが厳しくなってきました。少し動いただけで、たくさんの汗をかき、水分補給が欠かせません。体の中の水分が想像以上に奪われていますので、水分も多く含まれる「夏野菜」も積極的に摂るよう心がけましょう。



<夏が旬の食材と効能>

旬の野菜を食べましょう!

「旬」とは、その食材が最もおいしく、栄養価が一番高い時期のことです。夏が旬の野菜は、体の余分な熱をとってくれます。また、食べることで体調を整えてくれる効果があります。旬の食材を上手に取り入れてみませんか。



●きゅうり、なす

体を冷やす効果や余分な水分を排出する利尿作用がある。

●モロヘイヤ

βカロテン・鉄分・ヨウ素が多く含まれる。βカロテンには抵抗力を高めたり、目や皮膚・粘膜の健康を保つ効果がある。

●オクラ

ネバネバ成分が胃腸の粘膜に潤いを与え消化を高め、ビタミン、ミネラルも多く含み疲労回復に効果がある。

●トマト

βカロテンやビタミンCが多く含まれ、日焼けした肌を回復させる効果がある。

●えだまめ

ビタミンB1 やC、カリウムが多く含まれる。汗で流れ出たカリウムを補える。

●ピーマン

ビタミンC、βカロテンが多く含まれる。血液をさらさらにする効果がある。



冷たい物を とり過ぎていませんか?

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。

特にジュースやアイスクリームには砂糖が多く含まれ食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



ジュース類の 飲み過ぎ注意!

●糖分のとり過ぎ

- ・肥満・虫歯になる
- ・食欲がなくなる

●ビタミンB1の不足

- 糖分を分解するときビタミンB1が使われ、
- ・疲れやすくなる。
 - ・集中力がなくなる。