



蒸し暑い梅雨が明け、夏雲がわいてくると本格的な夏の到来です。夏を元気に楽しく過ごすためには、規則正しい生活と十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事が大切です。暑さに負けない体をつくり、元気に夏休みを迎えたいですね。

しっかり食べて 夏バテしない！



暑い夏は、夏バテに注意が必要です。夏バテとは、暑さによって体がだるくなったり、食欲が落ちたりすることをいいます。夏バテにならずに、毎日を元気に過ごすための食事について考えてみましょう。

夏 野菜を食べよう

夏が旬の野菜や果物は水分が豊富で、汗で失われるビタミンや無機質（ミネラル）の補給に役立ちます。



バ ランスよく食べよう

主食・主菜・副菜・汁物がそろったバランスのよい食事は夏バテ予防の基本です。



テ ッ(鉄)不足に注意

普段から不足がちな鉄。汗をたくさんかくと汗と一緒に鉄も失われ、ますます不足します。



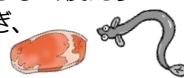
し ょくよく(食欲)を増す工夫を

香味野菜や酸味で食欲アップ！（詳しくは裏面）

な ぜ必要？

ビタミンB₁

暑いと、手軽で食べやすい、めん類だけの食事になりがち。すると糖質がエネルギーになるのを助けるビタミンB₁が不足し、エネルギーがうまく使えず体の疲れの原因になります。ビタミンB₁を多く含む豚肉やうなぎ、かつお、玄米、大豆、ナッツ類などが疲労回復に効果的です。



ビタミンB₁は夏バテ予防に効果のある栄養素です。では、ビタミンB₁の働きを助ける「硫化アリル」を多く含む野菜は次のうちどれでしょう？

①ピーマン ②にら ③オクラ （答えは下にあります）

い ちょう(胃腸)に優しく

ジュースやアイスクリームなどの冷たいものはほどほどにしましょう。

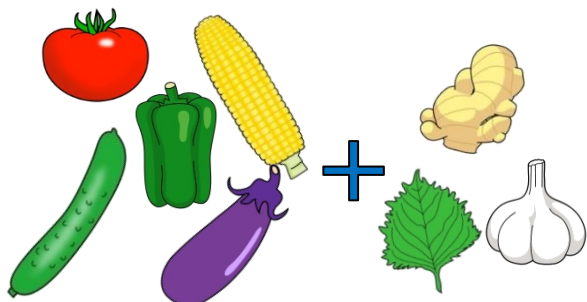


【クイズの答え】 ② にらに含まれる硫化アリルは、夏バテ予防に欠かせない栄養素であるビタミンB₁の働きを助けたり、食欲を増したりするので、食欲がおちやすい夏にぴったりの野菜です。にんにく、ねぎ、たまねぎなどにも同じ成分が含まれています。ビタミンB₁の多い豚肉と一緒に食べるのがおすすめです。

暑い夏はどうしても冷たいものを多くとりがち、、、胃腸のはたらきが弱まり、そのままでは食欲も衰えてしまいます。こうしたときこそ、食欲が出るような食事づくりの工夫をしてみましょう。

食欲アップ作戦①

夏野菜＋香味野菜を活用！

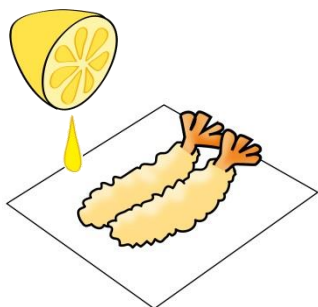


夏はなす、きゅうり、トマトなどの夏野菜がたくさん出回ります。夏野菜には水分がたっぷりなので「食べる水分補給」ができます。

しょうが、しそ、にんにく、ねぎなどの香味野菜を刻んだものを、添えたり、隠し味に使ったりして味にアクセントをつけましょう。

食欲アップ作戦②

レモンの酸味を利用！



焼き魚や天ぶらのつけ汁、スープ、おひたしなどにレモンの絞り汁をかけます。さわやかな香りと酸味が食欲をそそります。レモンや梅干しなど酸っぱいものは夏におすすめ！

食欲アップ作戦③

カレーマジックでもりもり！



野菜炒めなどいつもの料理もカレー粉のひと振りでも華麗に大変身します。

トウガラシやキムチなど、辛味のあるものも取り入れてみるのも◎

8日(火)は 食欲増進の献立

ビタミンB₁の豊富な
豚肉＋キムチで
食欲アップ！



しょうが、ねぎ
にんにく、にらで
食欲アップ！

☆今月の地場産物は…「金沢そだち」小玉すいか

今が旬の「すいか」🍉 金沢でもすいかの栽培がさかんで、安原地区などの砂丘地で作られ、6月上旬から7月下旬まで出荷されています。歯ざわりの良いシャリシャリ感が特徴です。

すいかには、体に吸収されやすいブドウ糖や果糖、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれているだけでなく、体内の熱を冷まし、汗によって失われた水分を補給できるため「天然のスポーツドリンク」ともいわれています。

10日の給食に
登場するよ！
お楽しみに！



いしかわん