

夏が旬の野菜は、たっぷりの太陽を浴びて育つため、栄養素を豊富に含んでいます。また、きゅうりやトマト、冬瓜など水分をたっぷり含んだ野菜を食べて、汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用もあります。旬の食べ物を上手に取り入れて夏バテ予防をしていきましょう！

体の冷やしすぎに注意



冷房の効かせすぎや冷たいものの摂り過ぎで体を冷やしてしまいがちです。消化吸収能力が未発達なところに、冷たいものを飲んだり食べたりする機会が増えると、胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなります。規則正しい生活リズムを守る、冷房を調節する、温かい飲み物を飲むなど配慮が必要です。外で元気に遊んでいっぱい汗をかくことも大切です！ゆっくり休養し、温かいお風呂に入ってから休むようにしましょう♪



旬の食材



モロヘイヤ

他の緑黄色野菜の群を抜いて、カロテンや多くのビタミン類が豊富です。特にカロテンはにんじんの約1.4倍で、また普段の生活で不足しがちなカルシウム、鉄分なども含まれます。



おくら

オクラに含まれる独特のネバネバとした成分は主に食物繊維です。また、ピーマンの3倍のビタミンB1も含まれており、夏バテなどの疲労回復にも効果が期待できます。



すいか

すいかはキュウリと同じ＜ウリ科＞で、果物ではなく野菜に分類されています。みずみずしく、疲労回復に効果のあるカリウムが含まれるので、夏場の水分補給にもおすすめです。

7月の食育活動

今月は「夏野菜にふれて、おいしく食べよう！」がテーマでした。なす・トマト・とうもろこしなどを触ってみたり、皮をはいてみたり、匂いをかいでみたり…。給食では夏野菜カレーとサラダでおいしく食べましたよ！

