

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。日差しも強くなり、気温も上がるために消化機能が低下して、食欲不振になり、体調を崩す「夏バテ」になってしまうことがあります。夏バテ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。



夏を元気に過ごすには

夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜には、水分やビタミンがたっぷり含まれています。夏野菜にはトマトやピーマン、なす、かぼちゃ、きゅうり、オクラなどがあります。積極的に食べましょう。

生活のリズムをととのえよう

朝・昼・夕の食事をとり、早寝早起きを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

こまめに水分補給をしよう

汗をたくさんかく夏場は、体の中にある水分が失われやすくなります。のどがかわく前に、こまめに少しずつ飲むようにしましょう。

冷たいもののとりすぎに注意しよう

冷たいものをとりすぎると、おなかを冷やしてしまったり、脱水になったり、空腹を感じなくなったりして、夏バテの原因になります。食べすぎないよう、適量を楽しみましょう。

◎しっかり食べよう夏野菜◎

きゅうりには、熱くなった体を冷やしてくれる力があります。

ピーマンやパプリカには、ビタミンCがたっぷり！
なすのむらさき色は、目にいいアントシアニンという成分です。

とうもろこしは、おなかの調子を整えてくれます。

トマトにはリコピンという赤い色素が含まれています。病気に負けない力があります。

👁️ 今月の給食に使用する野菜の産地をお知らせします。 ※献立予定表と合わせてご確認ください。

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
トマト	福井県	にんじん	青森県	パセリ	静岡県	じゃがいも	長崎県
なす	福井県	はくさい	長野県	たまねぎ	兵庫県	かぼちゃ	長崎県
ねぎ	福井県	えのきたけ	長野県	しょうが	高知県	にがうり	宮崎県
だいこん	北海道	ぶなしめじ	長野県	にら	高知県	きりぼしだいこん	宮崎県
にんにく	青森県	もやし	岐阜県	ピーマン	高知県	パプリカ（赤・黄）	韓国
ごぼう	青森県	キャベツ	群馬県	オクラ	高知県		