



7月の給食だより



いよいよ夏休みが始まります。これからの暑い時期に気をつけたいのは「夏バテ」です。

食生活を見直し、こまめに水分補給をすることを意識し元気に過ごしてほしいと思います。

トマト

トマトの赤い色は「リコピン」という成分で3大抗酸化ビタミンと呼ばれるβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEが多く含まれています。

ピーマン

ピーマンはビタミンCがとても豊富な野菜です。血管や皮膚を丈夫にしストレスに抵抗する作用があります。

夏野菜には水分がたっぷり！

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、特にビタミン類が多く含まれています。夏野菜は熱のこもった身体を内側から冷やしてくれます。また、生で食べられるものが多いため身体の水分が不足しがちな夏場の水分補給に効果的な食べ物です。

なす

なすは水分が多いので、身体を冷やす効果があります。紫色の成分「ナスニン」には、生活習慣病を予防する効果があり、油で炒めると吸収率が高くなります。

とうもろこし

とうもろこしの主成分は糖質で食べるとエネルギーに変わります。食物繊維も豊富で便秘を予防してくれます。

～☆夏バテを予防する3つの栄養素☆～

【**ビタミンB1**】…ビタミンB1は、体内で糖質がエネルギーに変わるときに必要な栄養素です。不足すると体内に疲労物質の乳酸がたまって、疲労や筋肉痛の原因になります。夏バテをしないために、特に大切な栄養素です。

【**ビタミンB1の多い食材**】豚肉・うなぎ・レバー・玄米・そば・ピーナッツ・枝豆・豆腐・緑黄色野菜など

【**アリシン**】…ビタミンB1の吸収をよくし、効果を長持ちさせてくれます。アリシンと一緒に摂取したときのビタミンB1の吸収力は、それだけで食べたときよりも約5倍にもものぼるといわれています。

【**アリシンの多い食材**】にんにく・たまねぎ・にら・ねぎなど

【**クエン酸**】…疲労物質（乳酸）を体の外に出す働きがあります。また、クエン酸はカルシウムや鉄分など、発汗で失われやすいミネラルの吸収を助ける働きもあるため、夏場には積極的にりたいものです。

【**クエン酸の多い食材**】梅干し・お酢・レモン・グレープフルーツ・ゆずなど



夏バテに負けないレシピの紹介 ～わかめときゅうりの韓国風スープ～

材料（4人分）

わかめ（生）… 60g

きゅうり…1本

スープ

〔だし汁（昆布としいたけでとり冷やしておく）〕… 600ml

うす口しょうゆ… 40ml 酢… 20ml みりん… 20ml

塩…適量 赤唐辛子（輪切り）…少々

氷…適量

ごま油…少々

白いりごま…少々

☆ 夏に特に不足しがちな「カリウム」はわかめときゅうりにたくさん含まれています。

作り方

1 わかめは一口大に切り、きゅうりは千切りにして器に入れる。

2 スープの材料を合わせて1に注ぎ、氷を浮かべ、ごま油をかけていりごまをふる。