



暑い夏の季節がやってきました。朝・昼・夜の3回の食事と、十分な睡眠をとり暑さに負けない体づくりをしましょう。また、こまめな水分補給を行い、熱中症にも気を付けましょう。




### 夏野菜を食べて、食事からも水分補給！

夏野菜は、体を冷やす効果があります。また、汗で出ていった水分やミネラルをとることもできます。7月の給食にも、たくさん登場します！



**ピーマン**




血をサラサラにする  
ビタミンCたっぷり

★8日・あつあげとぶたにくのみそいため

**とうもろこし**

胃腸の調子を整える  
疲労回復


★2日・ゆでとうもろこし



**トマト**

余分な熱をとる  
食欲増進  
のどを潤す


★3日・チキンとトマト煮  
★14日・なすとトマトのスパゲッティ  
★17日・トマトスープ



**なす**

余分な熱をとる  
体の調子を整える

★8日・あつあげとぶたにくのみそいため  
★14日・なすとトマトのスパゲッティ



**すいか**

体を冷やす  
利尿作用  
のどを潤す  
むくみをとる


★15日・すいか



**きゅうり**

余分な熱をとる  
利尿作用


★9日・やさいのピリからあえほか



**ズッキーニ**

余分な熱をとる  
利尿作用


★17日・じゃがいもとズッキーニいため



**えだまめ**

胃腸の調子を整える  
夏バテ防止

★6日・えだまめごはん  
★10日・えだまめサラダ



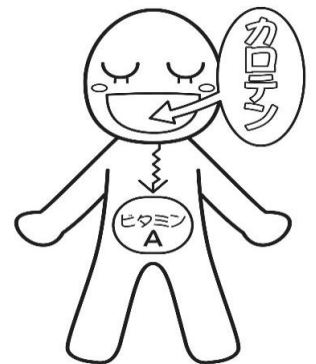
緑黄色野菜とは、色の濃い野菜です。緑黄色野菜には、ベータカロテンという栄養素がたくさん含まれています。実は、ベータカロテンは、体内でビタミンAに変化します。ビタミンAは、目のはたらきをよくし、皮膚や粘膜を強くするはたらきがあります。

夏野菜は、緑黄色野菜がたくさんあるので、ぜひ、食べてくださいね！

### 緑黄色野菜いっぱい！



ベータカロテン



### 飲み物の種類には、気を付けましょう！

夏は、汗をたくさんかきます。基本は、お茶や水、牛乳で水分補給をしましょう。激しい運動など行う際は、水分とミネラルを補給するために、スポーツドリンクをうすめて飲むとよいです。

#### ～麦茶の歴史～

麦茶は、緑茶より昔から飲まれていました。

「麦湯」という言葉が平安時代にすでにあり、江戸時代には、麦湯店といった喫茶店のような所で飲まれていたようです。昔は温かい飲み物として飲まれていました。

明治時代になると、一般家庭でもよく飲まれるようになり、夏の定番となりました。

#### ～麦茶の栄養～

麦茶の香りの成分であるピラジンは、血をサラサラにするはたらきがあります。ピラジンは、ピーマンや納豆の匂いの成分でもあります。



#### お家でも牛乳をのもう

牛乳は、カルシウムやたんぱく質などの栄養素が豊富です。お家でも、コップ一杯の牛乳を飲む習慣をつけるとよいですね。

