

# 7月給食だより

初夏を過ぎてそろそろ夏本番の7月。ちょっとした食事や生活の工夫で暑い夏も快適にすごしましょう！今月の給食だよりは、夏バテ予防・夏野菜についてです！



## 夏バテを予防しよう！

<p>★適度な運動</p>  <p>適度に汗をかこう！</p>	暑さに打ち勝つポイント	<p>★バランスのよい食事</p>  <p>量より質を重視しましょう！</p>
<p>★しっかり睡眠</p>  		<p>★こまめな水分補給</p>  <p>下記に詳しく紹介しました！↓</p> 

夏に旬をむかえるトマト・きゅうり・なす・すいか・メロンなどの野菜や果物には水分がたっぷり含まれているので、汗を多くかく暑い夏の水分補給にとっても役立ちます。

汗をかくことで不足しがちなミネラルや、身体の調子をととのえるビタミンもたくさん含まれていますよ。

ジュースや炭酸飲料などは、飲みすぎると糖分の摂りすぎにつながるため、水分補給に向いていません。水やカフェインを含まない麦茶などが良いです◎スポーツなどでたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを活用しましょう。



## 夏野菜について♪

今月はたくさんの夏野菜が登場します。オクラ、ゴーヤ・ピーマンの他、インド生まれ、きれいな紫色、実の95%が水分である「なす」や、太陽の光をたっぷり浴びて真っ赤に色づいた「トマト」や、ひげの数だけ粒があり、一粒一粒に甘味がつまった「とうもろこし」などなど。暑さにまけないよう、夏においしい野菜を食べて元気にすごしましょう！！

