



給食だより

令和2年8月号
杉並区保育課

太陽がサンサンと照りつけ、一段と暑さが厳しくなってきました。少し動いただけで、たくさんの汗をかき、水分補給が欠かせません。体の中の水分が想像以上に奪われていますので、水分も多く含まれる「夏野菜」も積極的に摂るよう、心がけましょう。



旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。「旬」は、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。

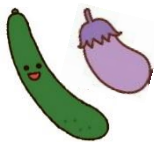
夏は身体の余分な熱をとってくれたり、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。

旬の食材をうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の食材

●きゅうり、なす

体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。



●トマト

βカロテンやビタミンCが多く含まれ、日焼けした肌を回復させる効果がある。



●えだまめ

ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出したカリウムを補える。



●あじ

骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。



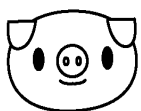
●オクラ

ネバネバ成分が胃腸の粘膜に潤いを与え消化を高める。ビタミン、ミネラルも多く含むので、疲労回復に。



●すいか

むくみや体のだるさ、食欲不振を改善する。シトルリンという成分が含まれ、血管を若返らせる効果がある。



夏野菜をカレーやスープの材料にすると、取り入れやすくなりますね。豚肉と一緒に煮込むと、豚肉に含まれるビタミンB1の疲労回復効果と合わせて、夏バテ予防になります。

小まめな水分補給も忘れずに！

