



暑いが続いています。熱中症にならないためには水分補給はもちろんですが、朝ごはんを食べるなどの規則正しい生活も大切です。早寝・早起きと三度の食事をしっかり食べて、体調管理には気を付けましょう。



夏の健康づくりに夏野菜！

暑い夏は、そうめんやかき氷など、口当たりの良いものを食べたくなりますが、冷たいものばかり食べすぎると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏バテしやすくなります。

夏が旬のピカピカの野菜や果物は、水分が多く含まれるものやビタミンが豊富なものが多いため、暑さ対策に有効です。夏野菜の特徴を知って、ご家庭の食事にお役立てください。7月の給食にも登場します。

ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

18日 夏野菜カレーライス

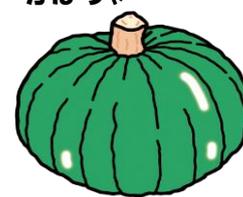
なす



油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

16日 ラタトゥイユシチュー
18日 夏野菜カレーライス

かぼちゃ



栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

14日 パンプキンポタージュ
18日 夏野菜カレーライス

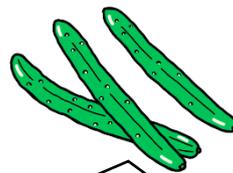
トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

18日 夏野菜カレーライス
フレッシュな生トマトを使います。

きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

1日 冷やし中華
その他、色々なサラダに入ります。

お家でやってみよう！ ～蒸しとうもろこし～

学校では、9日に2年生がとうもろこしの皮むきを行います。

加熱したては熱いので必ず冷ましましょう。

甘味の強いとうもろこしはエネルギー補給にぴったりです！



- ①とうもろこしの皮をむいて洗う。
- ②まるごとラップで包む。
- ③レンジで5分間加熱する。(約 500w)
- ④持てるくらいまで、レンジに入れたまま冷ます。

★大きいとうもろこしの時や加熱が足りない時は1分ずつ増やしてみてください。

