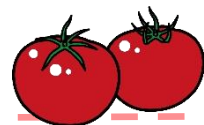


7 給食だより



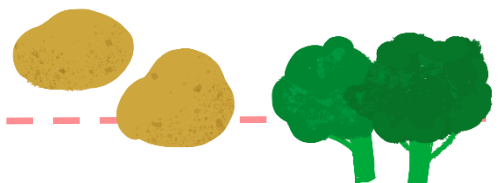
そろそろ夏本番ということで、夏バテ予防のための水分補給や食事のポイントについてご紹介いたします。

食べ物から上手に水分摂取



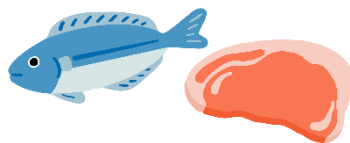
夏野菜の多くは水分たっぷり。カラダの中からクールダウンできる夏野菜は、夏バテ防止にも積極的に摂りたい食材です。夏野菜の多くは90%が水分で、食事から手軽に水分補給ができます。

夏に負けないカラダづくり



たんぱく質

1食に1品のたんぱく源を欠かさず摂るようにしましょう。夏を乗り切る体力をつけるために体をつくるメイン栄養素です。

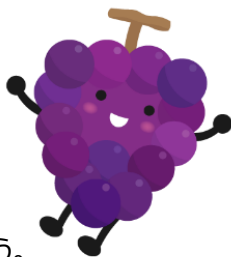


ビタミンC

カラダの免疫力を高め、疲労回復に必要な栄養素です。手軽に摂取しやすい食材はじゃがいも、ブロッコリー、キウイフルーツなど。

ミネラル

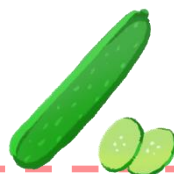
汗とともに失われていくミネラル。野菜や海藻類、果物類など、さまざまな種類を摂るようにしましょう。



ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えるときに必要なビタミンです。不足すると十分なエネルギーを作り出すことができなくなります。豚肉や玄米などに多く含まれています。

夏の野菜といえば



夏に収穫される野菜をまとめて“夏野菜”と呼び、キュウリ、ピーマン、ナス、トマトなど…種類も豊富で、夏は野菜を摂取する絶好の時期とも言えます。旬の野菜には、その時期のカラダが欲する栄養素を多く含んでいます。夏は食欲が低下する時期でもあり、キュウリやトマトなど、火を通さず食べられる食材が多いのも夏野菜の特徴です。

子供に人気！ お麩のラスク

(1人分)
麩10gに、溶かしたマーガリン7.5gを絡める。そこに砂糖6gを絡め、170度のオーブンで10分焼く。

