

## □ 給食から □

7月は夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたりと気温の変化が大きく、体調を崩しがちになります。大人と同じく子供も夏バテをします。バランスの摂れた食事・適度な休養・こまめな水分補給を意識して暑い夏を乗り切りましょう。

## □ 夏場の食事の注意点 □

これからの時期、喉越しのよい麺類を食べることが多くなると思いますが、そうめんや冷麦などだけで食事を済ませると、たんぱく質・ミネラル・ビタミンなどの栄養素が不足して、夏に負けしてしまいます。麺類を食べるときは、肉・魚・卵などの動物性食品や季節の野菜を豊富に使った具を加えたいですね。

## □ 冷たいもの・甘いもの の飲み過ぎにも注意！ □

適当に汗をかくにはこまめな水分補給が必要です。しかし、冷たい水や清涼飲料水ががぶ飲みするのは控えましょう。水分をとり過ぎると胃酸が薄められ、消化不良になり栄養素を十分に体内にとり込むことができなくなってしまいます。甘い飲み物は食欲を失わせます。おなか、すかないので食事の量に影響し、好きなおかずだけで済ませてしまう原因に…。のどが渴いたときは麦茶など甘くない飲み物を選ぶようにしましょう。また、甘い飲み物が飲みたいときはコップに取り分け、飲み過ぎないように心がけましょう。

## □ 夏野菜を食べよう □

夏に採れる野菜は、太陽の光をサンサンと浴びて水分をたっぷり含み、みずみずしく美味しい野菜ばかりです。もちろん、栄養価も高く夏バテや夏風邪の予防、疲労回復に役立ちます。人間の体のリズムは季節の食べ物とつながっています。ぜひ、夏野菜をたくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう。

