



暑さが本格的になり、いよいよ夏本番ですね。暑さで体がだるい、食欲がないといった時こそ、生活リズムをととのえて、しっかり食べることが大切です。夏休みまであと少し、夏の健康に気をつけながら元気に乗り切りましょう。

## 夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

### 1日の生活リズムを食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早起き・早寝も心がけましょう。

### 好き嫌いなく、しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

### こまめな水分補給を心がける



のどが渴く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

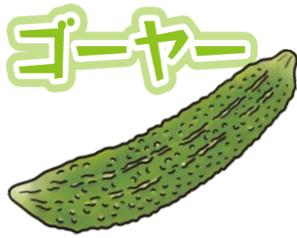
## 暑い夏のおたすけマン！「豚に牛乳」

豚肉にはビタミンB1がとても豊富です。夏になるとのどごしのよいめん類やスポーツドリンクなど炭水化物（糖質）を多く摂りがちです。炭水化物をエネルギーに変えるためのビタミンB1は、意識してとるとよいでしょう。また牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。



# なつ やさい 夏に美味しい野菜

いろ かたち なつやさい てまわ  
色とりどりで形もさまざまな夏野菜が出回っています。  
すいぶん おお なつやさい た すいぶんほきゅう  
水分が多い夏野菜は、食べる水分補給にもなります！



おきなわりょうり つか  
沖縄料理でよく使われ  
にがみ も あじ やさい  
る苦味が持ち味の野菜。  
ビタミンCがたっぷり。

## なす



あぶら あいしょうばつくん あぶら  
油との相性抜群。油  
いた しる  
で炒めてから、みそ汁  
い いるお  
に入れると色落ちせず  
ま  
コクも増す。

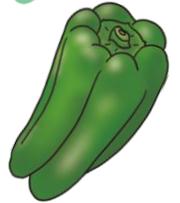
## トマト

たいよう あか  
太陽のような赤  
いろ  
い色。カロテン  
やビタミンCも  
おお  
多い。



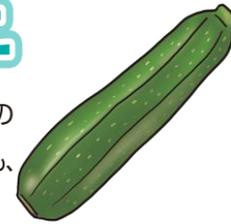
## ピーマン

ビタミンCが  
じゆく  
たっぷり。熟し  
あか  
た赤ピーマンも  
あるよ。



## ズッキーニ

きゅうりではなく、かぼちゃの  
なが ま いた あ  
仲間。炒めても、揚げても、  
に こ  
煮込んでもおいしい。

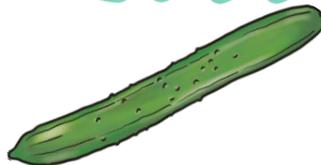


## かぼちゃ



なつ しゆん  
じつは夏が旬。ビタミンA・  
さんびょうし  
C・Eの三拍子がそろった  
やさい  
スーパー野菜。

## きゅうり



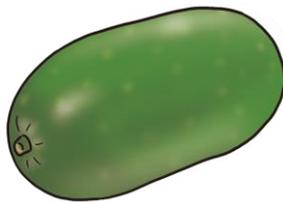
わか み た  
若い実を食べる。  
すいぶん  
水分がたっぷりで、  
あつ からだ  
暑さでほった体  
をいやしてくれる。

## オクラ



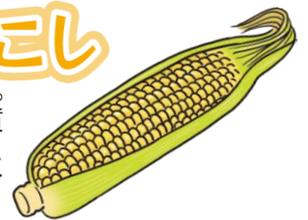
ネバネバがおいしい。  
せいぶん すいようせい  
ぬめりの成分は水溶性  
しよくもつせんい  
の食物繊維。

## とうがん



なつ と ふゆ  
夏に取れるが冬までも  
とうがん  
つことから「冬瓜」に。  
した つか  
下ゆでしてから使う。

## とうもろこし



わか み た とうしつ  
若い実を食べる。糖質  
たいしゃ たす  
の代謝を助けるビタミンB群も多い。

### きゅうしよくしつ てっだ 給食室のお手伝い♪

がつ にち ちゅうがくぶ ねんせい きゅうしよく しょう まめ  
5月27日に中学部1年生が給食に使用する「えんどう豆」のさやおきをしてくれました。

「かわいい～」といいながら豆を観察したり、数をこなすにつれ

てどんどん早く、上手におけるようになってたりする様子があり

ました。むいた豆は翌日「豆ごはん」になり、全校でおいしく

いただきました。

★ありがとう!★

