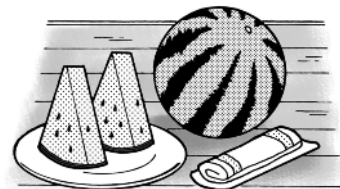
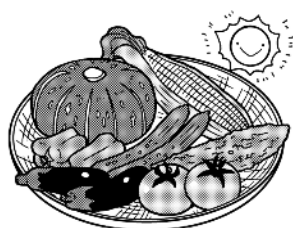




今月から夏休みが始まります。暑い夏を楽しく過ごすためには、1日3食きちんと食べて、色々な食べ物からバランス良く栄養をとり入れましょう。また夏は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給が大切です。水やお茶のほかにも、スポーツドリンクも上手に利用して水分をとり、暑さに負けないようにしましょう。



栄養たっぷりの夏野菜を食べよう★



夏が旬の野菜といえば、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこし、にがうりなどたくさんあります。夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。また、トマト、きゅうり、なすなどには、体を冷やす効果があったり、水分補給にもなったりします。おいしい夏野菜をたくさん食べて夏を元気に過ごしましょう。

食欲増進になる食べ物



蒸し暑い季節は食欲がなくなってしまうことがあります。そのような時は、アリシンという成分を含む野菜（にんにく・玉ねぎ・にらなど）や、クエン酸が含まれるもの（かんきつ類・お酢・梅干しなど）を食事に取り入れると、食欲増進につながります。また、オクラや長いもなどのネバネバ成分のムチンは、消化吸収を助ける働きがあります。

いつもの水分補給は、水かお茶にしよう！

いつもの水分補給に、甘い飲み物を飲んでいませんか？甘い飲み物を飲み過ぎると、糖分をとり過ぎたり、満腹感が生まれて食事がおろそかになってしまったり、体が疲れやすくなったりしてしまいます。

普段は水やお茶などで水分をとる習慣をつけましょう。



夏休みは、時間に余裕があるため、自分で朝ごはんを作るよい機会です。献立を考えるときは、

- ・主食（ごはん・パン・めん）
- ・主菜（魚・肉・卵・豆製品）
- ・副菜（野菜・きのこ・海藻など）、汁物など

以上を組み合わせると、バランスが良くなります。

自分の分だけでなく、家族のためにも作ってみましょう。

