

食育だより

令和3年 7月
さいたま市立向小学校

7月に入り、夏の空がまぶしい季節になりました。いよいよ本格的な夏が始まり、楽しみにしていた夏休みが始まります。休みになると、夜更しや朝寝坊で生活のリズムをみだしてしまう人がいるかもしれません。生活リズムが乱れると栄養不足になり夏バテしやすくなります。休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。

夏野菜をたっぷり食べよう

みずみずしい夏野菜は汗で出る水分を補ってくれます。

夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜は、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。身体の調子を整えて、夏バテや病気に負けない体をつくります。

ズッキーニ

カロテンやビタミンC、カリウムが豊富。油との相性がよく、カロテンの吸収率が高まり、免疫力アップや夏風邪の予防効果があります。



かぼちゃ

ビタミンE（A、C、E）が豊富。野菜トップクラスの栄養価の高さ。



パプリカ・ピーマン

ビタミンCが豊富。完熟した実の赤や黄の色のもと、カロテン。臭い成分のヒラジンは血液サラサラ効果も。



なす

ほとんどが水分で低カロリーな野菜。紫色の色素ナスニンは、血管をきれいにする。油と相性バツグン。



トマト

ビタミンのほか、旨味成分も豊富。真っ赤な色のもとのリコピンは、体のさび付きを防ぎます。

運動中の水分補給について

暑い夏、外遊びや運動をしている時は、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかく時の水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツドリンクが適しています。熱中症を予防するためにも、「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給するようにしましょう。ただし、スポーツドリンクには糖分が多く含まれているので、日常的な飲み物は水や麦茶にして、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。

