



# 夏の健康づくりに夏野菜!

いよいよ夏本番。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために、熱中症になりやすく、注意が必要です。そうめんや冷ややっこ、かき氷など、口あたりの良いものを食べたいと思いますが、冷たいものばかりを食べすぎていると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏バテしやすくなります。

食事のとり方に気をつけ、夏を元気にのりきるためのパワーをつけましょう。夏をのりきるのにおすすめの夏野菜と、給食での活用メニューを紹介します。

なす



油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

夏野菜カレーや、麻婆なす丼に使いました。

ナンピザトースト、ピラフに使いました。炒め物などにも最適ですね。

サラダやカレーに使っています。卵とスープにするのもおいしいです。

えだまめ



豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンBも多く、甘いものを取りすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。

かぼちゃ



栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

きゅうり



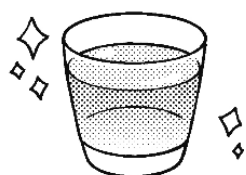
カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

チャーハンに入れました。他にもサラダに使っています。

夏野菜カレーや、ばら天丼の具にしました。

冷やし中華、サラダに使っています。

## とりすぎ注意! 甘い飲み物



ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎやむし歯の原因になってしまいます。ふだんの水分補給は水や麦茶にしましょう。

とりすぎ注意

