



# 給食だより

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。熱中症予防のためにも十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることは大切です。夏が旬の野菜や果物は水分が多く、暑さ対策にも有効です。こまめな水分補給も忘れずに元気いっぱい楽しい夏を過ごしましょう。

## 夏野菜の特徴をみましょう!



野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維、水分を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

### きゅうり



約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

### トマト



赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、様々な健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

### なす



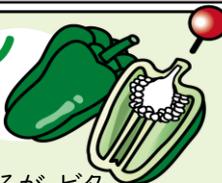
日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

### かぼちゃ



保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

### ピーマン



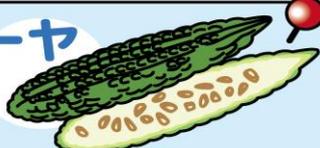
未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

### とうもろこし



米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。漢方では、ひげを南蛮毛といい、むくみ改善のお茶やスープとして飲まれている。

### ゴーヤ



「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

### オクラ



刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

### えだまめ



大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。

## ～やまなしの食～〈じゃがいもとひじきののもの〉

地元の食材であるじゃがいもと、保存ができるひじきの乾物の煮物は、富士登山の安全と無事、暑い夏の健康を祈願するものとして、富士河口湖町と富士吉田市の郷土料理として山開きの日に食されています。山と海を合わせた料理を富士山や神棚にお供えをし、登山者におもてなしをしたことから、一般家庭にも広まったと言われています。山梨県内で受け継がれる郷土料理として特選やまなしの食に選定されています。



# 夏の食生活について考えよう

暑くてそうめんやかき氷などが美味しい季節ですが、冷たい物ばかりを食べていると、体のだるさを感じたり、お腹の調子を崩したり、栄養のバランスが偏って夏バテしやすくなります。食事のとり方につけて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

## 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント



### ★ 朝・昼・夕の3食を食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



### ★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



### ★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



### ★ おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



## 食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリツとした辛さで食欲を刺激してくれます。



## 薬味たっぷりがおすすめ！



そうめん、そば、冷ややっこなど

## 夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB<sub>1</sub>」を食事に取り入れましょう。ビタミンB<sub>1</sub>は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

### ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品例



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



## 3コマ劇場 【トマトを食べよう】

この赤い色は「リコピン」です。

① ポクはトマトの太陽のもとで、真っ赤な色に熟すよ。

② はだをきれいに保つ働きがあるんだ。

③ しかも油と一緒に食べたり加熱したりすると、体への効果がアップするよ！