



夏の暑さを乗り切る食事のポイント

暑が続くと、食欲が落ちたり、睡眠が浅かったりと夏の疲れが蓄積されて体力がおちて心配ですね。暑さに負けず元気に過ごせるように生活リズムを見直し、食事にも気を付けましょう。

水分多め、のどごしのよい1品 をそえましょう

そうめんや冷や麦、冷奴などもよいですね。煮物も汁を多めに仕上げると食べやすくなります。



酸味や香辛料を上手に 利用しましょう

酢や柑橘類（レモンなど）、梅干しなどは食欲を増進させる作用があります。レモン汁や梅肉、ごま油やカレー粉などはおすすめです。

<給食メニュー>

- ・揚げ鯖の甘酢あん
- ・胡麻酢あえ
- ・ゆかりごはん



旬の夏野菜を積極的に 取り入れましょう

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱を取り、冷やしてくれる美味しい食材です。

<旬の野菜>

- ・トマト
 - ・きゅうり
 - ・なす
 - ・ズッキーニ
- など・・・



ビタミンB1を多く含む 食材を使いましょう

夏場はエネルギーの消費量が増え、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちになります。特に不足しやすいビタミンB1は積極的に食事から補給しましょう。

<ビタミンB1が多い食材>

- ・豚肉・レバー
- ・大豆水煮
- ・胚芽米
- ・ライ麦パンなど・・・