

えいようつうしん

令和4（2022）年7月
発行：寝屋川市学校給食会
編集：寝屋川市学校給食指導委員会

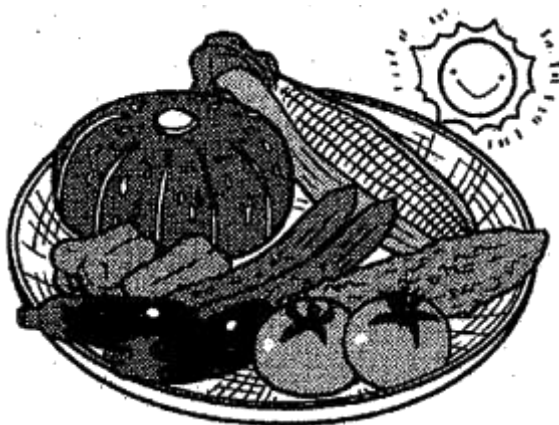
もうすぐ夏休みです。夏場は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給が必要です。飲み物だけでなく、水分たっぷりの夏野菜を積極的に食事に取り入れ、暑さに負けない体で元気に過ごしましょう。



**水分たっぷり！
栄養もたっぷり！**

夏野菜

夏が旬の野菜といえば、トマト、ピーマン、なす、きゅうり、おくら、かぼちゃ、とうもろこし、ゴーヤなどがあります。夏の日差しをたっぷりと浴びて育った夏野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）がたくさん含まれていて、体の調子を整えてくれる働きがあります。また、水分量が多く、体を冷やす効果もあります。



いつもの水分補給は 水かお茶にしよう！

のどがかわいたときに、甘い飲み物ばかり飲んでいませんか？甘い飲み物をたくさん飲むと、糖分をとりすぎ、満腹感からごはんが十分に食べられなくなり、栄養バランスがくずれて体が疲れやすくなったりします。

健康のために、普段は水やお茶で水分をとる習慣をつけましょう。



運動をする時の 水分補給のポイント

運動をする時は、よりこまめに水分補給をするよう心掛けましょう。これは、運動によって生まれた熱を体外に出すために大量に汗をかくからです。体内の水分が不足すると、熱中症になる危険性が高まります。また、汗には微量の無機質（ミネラル）も含まれます。運動時は、水やお茶に加えてスポーツドリンクなども取り入れ、上手に水分補給をしましょう。



夏野菜のこと、もっと知ろう！

トマト

生で食べるだけでなく、ジュースやケチャップなど加工食品としても広く利用されています。赤い色は「リコピン」という成分です。リコピンは、シミの予防、肌や血管の老化を防止する効果があります。

かぼちゃ

大きく分けて、水分量が多くねっとりした食感の「日本かぼちゃ」と、でんぷんが多くホクホクした食感の「西洋かぼちゃ」、食用でない「ペポかぼちゃ」の3種類あります。

オレンジ色は「カロテノイド」という成分で、体内でビタミンAの働きをします。

えだまめ

成長すると大豆になります。豆の中ではめずらしくたんぱく質を多く含んでいます。大豆と大きく違うのは、栄養素のビタミンCを多く含んでいることです。

きゅうり

95%は水分で、世界一栄養がない野菜と聞いたことがある人もいるかもしれませんが、じつは、きゅうりは皮ふや粘膜、髪や瞳、喉や肺など全身の健康維持に役立つビタミン・無機質（ミネラル）を含んでいます。

ピーマン

ピーマン4個に一日に必要なビタミンCが含まれます。売っているほとんどが緑色ですが、それは未熟なうちに収穫しているからです。熟すと黄色や赤色になり、苦みは甘みに変わります。

2学期の給食は8月26日（金）から始まります。