

8月給食だより

夏本番！毎日暑い日が続きます。太陽の光をいっぱい浴びて実ったトマトやナス、胡瓜など夏はおいしい野菜の季節です。今月の献立は、色とりどりの夏野菜を盛り込んでいます。蒸し暑さなどで食欲が低下して、体力が衰えがちな夏こそ栄養たっぷりの食事で体の調子を整え、元気に過ごしましょう。



朝ごはんを食べよう



「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入ります。朝ごはんは1日の活動源です。しっかり食べることで、次のような良い効果があらわれます。朝ごはんを食べて、毎日の生活リズムを整えましょう。

① 脳や身体のエネルギー源

寝ている間にもエネルギーは消費しているので、朝ごはんを抜いてしまうとエネルギー不足になって活発に動けません。脳のエネルギー源の炭水化物を摂取することで、集中力がアップします。

② 肥満防止

朝ごはんを食べると、体温が上昇し、基礎代謝も上がって太りにくい身体になります。

③ 快便効果

胃腸が刺激され、排便を促します。



④ 体内リズムが整う

決まった時間に食べることで、体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。

☆夏バテ気味のときの、調理のひと工夫☆



夏バテ気味の時は、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこい食べ物は消化吸収に時間がかかります。また、食べ過ぎは体に熱がこもるので気を付けましょう。体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜（トマト・胡瓜・ナス・レタス・冬瓜など）や胃腸の機能を高めるシソやオクラを消化の良い麺類と組み合わせ、梅干を加えたりすると、食欲を増進できます。また、カレー風味の料理なども食欲をかき立ててくれます。

