



夏もいよいよ本番です。気持ちよく晴れ渡った青空に、賑やかな蝉の声が鳴り響く中、真夏のガラガラした日差しが照りつける暑い日が続いています。熱中症を予防するためにも、水分をとりつつ、たくさん汗をかいた時には適切な塩分をとり、毎日しっかりとごはんを食べることが大切です。熱中症になることなく、元気に夏を乗り越えていきましょう！



冷たいものの食べすぎに注意！



夏になると、おなかの調子が悪くなる子どもが増えます。

暑いからといって冷たいものばかりたべしてしまうと、消化吸収能力が未発達な子どもは胃腸の動きが低下し、下痢などを引き起こしてしまう可能性があります。そのため、冷たいものは全体の三分の一までになるようにし、残りは常温や温かいものにするようにしましょう。

量や時間を決めたり、冷たいものではなく体を冷やしてくれる食べ物を食べるなど、冷やしすぎない工夫ができるといいですね。



旬のたべもの！夏野菜のチカラ

旬のたべものには、それぞれの季節に合わせた効果があります。おいしい夏野菜の見分け方と、どんな効果があるのかを知って、ぜひ夏野菜をご家庭でも食べてみてください！



トマト

ビタミン A、C やうまみ成分のグルタミン酸がたっぷり含まれており、加熱したり、油としゃべると栄養が吸収されやすい。リコピンには肌をきれいにしてくれる効果もある

★おしりの星がはっきりとしているものを選ぶと、甘くておいしい



ナス

皮の紫色にはナスニンというポリフェノール成分が含まれていて、血管をきれいにしてくれる。油と相性があるので、素揚げした後に煮たり炒めると更においしく食べられる

★つやとハリがあって、とげがとがっているものを選ぶとおいしい



きゅうり

約 95% が水分でできているが、ビタミン C やカリウムも入っており、体を冷やしてくれたり、疲労回復やむくみ改善の効果がある

★皮がぼこぼこしているものを選ぶと、歯ごたえが良くておいしい



ピーマン

ビタミン C やビタミン C の吸収をしやすくなるビタミン P、免疫力を高めてくれるカロテンなどが含まれている。加熱すると青臭さが抜けて、食べやすくなる

★ハリとツヤがあって、重さがしっかりとあるものを選ぶとおいしい



オクラ

ネバネバのもとになる食物繊維のペクチンが腸内環境を整えてくれて便が出やすくなる。ゆでる際には 1 分ほどで大丈夫です！

★小さいほうを選ぶと、やわらかくておいしい