

# 給食だより 7月号



熊谷高等学校 定時制  
平成30年7月 発行

## 暑い夏がやってきました！夏休みまであとひと踏ん張りです…！

各地で、海開きや山開きが行われ、夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ本格的な夏が始まります。暑い夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事が大切です。また、熱中症になりやすい季節なので、こまめに水分補給をしましょう！



## 夏ばてを防ぐ！食事ポイント



### 1. バランスの良い食事を

暑いから食事は素麺やうどんだけ…とあっさりした食事ばかりを選んでいませんか？でもそれだけでは、スタミナ不足になります。主食、主菜、副菜をそろえた栄養バランスのよい食事をしましょう。

### 2. ビタミンB群、ビタミンCをとろう

夏バテ予防に効果的なビタミンが多い食べ物をとりましょう。

\***ビタミンB群**…肉や魚、納豆等に多い

\***ビタミンC**…野菜や果物に多い

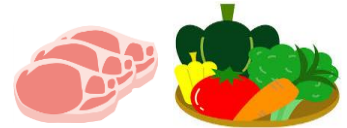
### 3. 冷たいもののとり過ぎに注意

冷たいものをとりすぎると胃腸に負担がかかり、冷えや消化不良を招きやすくなるので要注意です。

### 4. こまめな水分補給を

「のどが渇いたな」と感じたときにはすでに脱水症状が始まっています。夏は汗をかきやすく水分不足になりやすいので、こまめな水分補給を行いましょう。

特に運動をしたときは大量の汗と一緒にミネラルを失いがちなため、スポーツドリンク等で補給すると良いでしょう。



## 夏が旬の食べ物を食べよう

夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた美味しい野菜や果物が豊富です。旬の時期は美味しさが増すだけでなく栄養価も高まります。ぜひ旬のおいしさを味わってください。

 <b>トマト</b> 1年中出回っていますが、旬は夏。 抗酸化作用のあるリコピンが豊富。	 <b>きゅうり</b> 水分やカリウムが豊富。カリウムは老廃物の排出を助けてくれるよ。	 <b>ピーマン</b> ビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特長。
 <b>とうもろこし</b> 夏の代表的な野菜！利尿作用があるので、食べ過ぎに注意。	 <b>スイカ</b> 水分やカリウムが豊富。実は皮にも栄養が多く含まれている。	 <b>枝豆</b> 「畑の肉」とも呼ばれる枝豆には、たんぱく質やカルシウム、カリウム、ビタミンが豊富に含まれている。

