



栄養だより 7月

千代田区教育委員会事務局 子ども部学務課

毎日暑い日が続いていますが、梅雨が明けると夏も本番。体が猛暑に慣れていないため、体調を崩しやすく、食欲も落ちやすくなります。また、たくさん汗をかく季節のため、熱中症にも注意が必要です。「こまめな水分補給」を心掛けて、規則正しい食生活と十分な睡眠で元気に夏を乗り切りましょう。

夏を元気に過ごそう！



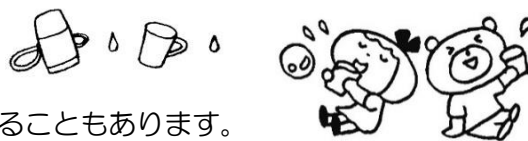
1. 規則正しい生活を。

早寝早起きをして、朝・昼・夜の三食をしっかり食べることで、生活リズムが整い夏バテしにくい身体を作る助けとなります。



2. こまめな水分補給。

子どもは自分の症状を言葉で上手く表現しづらく、大人の熱中症の症状にあるめまいや倦怠感などを伝えられないことも多くあります。「のどが渴いた！」と思ったときにはすでに脱水の初期段階の可能性があります。日頃から「こまめな水分補給」を心がけましょう。



3. 冷たいものはほどほどに。

冷たいものの摂りすぎは、胃腸が弱って食欲が低下することもあります。食べすぎには気を付けましょう。



夏野菜をたべよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を調整する働きがあると言われています。

旬の野菜は良いことがたくさん！バランスよく色々な食材を取り入れてみましょう。

●トマト



赤い色は「リコピン」によるもの。リコピンはカロテノイドという色素成分の一種で、抗酸化作用があり、免疫機能の補助や健康な皮膚の保持などが期待できます。

●なす



水分を多く含み、体を内側から冷やす作用があると言われています。皮の色素は「ナスニン」というポリフェノールの一種で、抗酸化作用があります。

7月の行事食



7月7日(月)の給食には「七夕そうめん」が登場します。天の川に見立てた素麺の上にお星さまのオクラや短冊に見立てた人参などの具材を色鮮やかに飾ります。

暑さで食欲がなくなりやすい時期ですが、素麺やうどんなどの食べやすい料理に野菜やゆで卵、蒸し鶏などを加えて栄養補給をしていきましょう。

千代田区は環境モデル都市に選定されています。CO2 排出量の削減を目指し、身近なエコ活動への参加にご協力をお願いいたします。

