

令和8年8月きゅうしょくだより

暑い日が続いています。気温が高い状態が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり体の水分が失われて熱中症を引き起こす危険があります。ご家庭でも食事や睡眠など規則正しい生活リズムを保ち、こまめな水分補給を心がけましょう。

夏を元気に過ごすためのポイント！



★旬の食材をたっぷり食べよう

旬の食材は、その季節に必要な栄養を補い、体調を整えてくれます。
旬の食材をうまく取り入れてみましょう。

《夏が旬の野菜》

- 〔トマト〕……βカロテンやビタミンCが多く含まれ、疲労回復・免疫力を高めます
〔ピーマン〕……ビタミンC・Eやカリウムが含まれ、体の調子を整えたり、むくみ予防にも役立ちます。ピーマンの苦味成分には血液をサラサラにする効果があります。
〔きゅうり・なす〕……体を冷やす効果や余分な水分を排出する作用があります。

★1日3回の食事をしっかりとろう

暑さで食欲が落ちやすい時期です。夏バテを防ぐためにも、カレー粉やレモン、酢などスパイスや酸味を上手に取り入れて、食欲を高めましょう。

★こまめに水分補給をしよう

汗をかくと体のミネラルも一緒に失われてしまいます。
塩分やミネラルを含む飲みものを摂取することを心がけましょう。
ジュースやスポーツドリンクは糖分を多く含むため摂り過ぎには気をつけましょう。

給食レシピ紹介 ～ラタトゥイユ～

〔材料 4人分〕

トマト	1個
トマトピューレ	30cc
ピーマン	1個
なす	1個
たまねぎ	1個
ベーコン	30g
にんにく	少々
サラダ油	20cc
塩	少々

- ① トマトの皮を湯むきし、種を取り除いて2cm程度の角切りにします。
- ② ピーマン・たまねぎは色紙切り、ベーコンは食べやすい大きさに、にんにくはみじん切りにします。
- ③ なすは2cm程度の角切りにし、水にさらしてアクを抜きます。
- ④ 鍋にサラダ油をひき、にんにくを炒め、ベーコン、たまねぎの順に炒めていきます。ピーマン、なすを加え火が通ったら、トマト、トマトピューレを加えて煮ます。
- ⑤ 塩で調味して完成です。



旬の食材 ～8月の献立より～

とうもろこし・なす・きゅうり・トマト
とうがん・ピーマン・すいか・もも

