

8月 きゅうしょく だより



梅雨が明けてからは毎日暑く、夏本番！ですね。

夏といえば、花火にお祭り、プールなどの夏ならではの楽しみがたくさんあります。

それと同時に、夏は体力の消耗が激しい時期でもあります。

水分補給に気をつけて疲れを残さないようにしっかり休養・睡眠をとるようにしましょう！

* 旬を味わおう！ *

最近では、養殖や冷凍食品、外国からの輸入、さまざまな技術の進歩により、季節を問わず、いろいろな食べ物が手に入り「旬」を感じ取りにくくなりました。しかし、野菜、果物、魚介類も自然のものである以上旬があります。

旬とは、その食べ物がいちばん美味しく、栄養も多い時期。旬のものをたくさんたべましょう。

☆☆夏野菜・果物☆☆

なす、かぼちゃ、おくら、ゴーヤ
枝豆、ピーマン、レタス、トマト
きゅうり、とうもろこし、とうがん
すいか、メロン
などがあります。



夏を元気にすごすポイント



㊦ んでも食べて夏ばて知らず

→インスタント食品や単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品をとるように心がけましょう。

㊧ めたいものは、ほどほどに…

→冷たいものを取りすぎると、お腹を壊したり、糖分の取りすぎになるものもあります。

㊨ むなら、お茶や水を…

→水分補給は、水やお茶が良いでしょう。

㊩ ぼう、塩のとりすぎに注意！

→スナック菓子、ファーストフードを食べすぎないようにしましょう

㊪ くかんで食べましょう。

→胃にもよく、食べすぎも防げます。歯や歯茎も丈夫になります。

㊫ だもの、やさいを食べましょう。

→体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、腸の動きを活発にする食物繊維が豊富に含まれています

㊬ かんを決めて、1日3食

→朝、昼、番の3食は、きちんと食べましょう。

