

パクパクだより

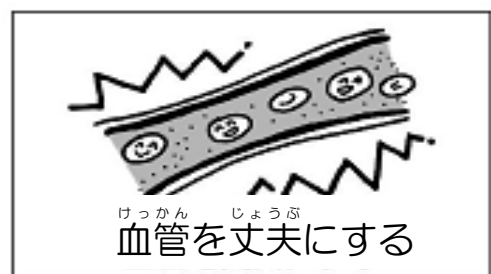
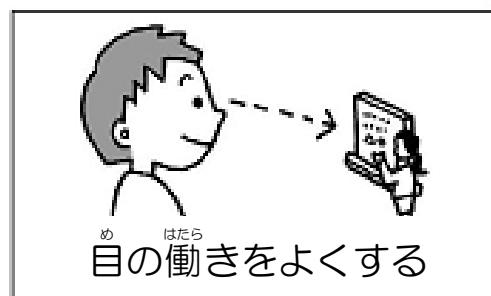
日高町教育委員会
令和5年8月
毎月19日は食育の日

本格的な暑さが続いています。暑さで食欲が低下すると栄養バランスが崩れ、体力も落ちやすくなります。夏に旬の食材を食事にとり入れると、ミネラルや水分が多く含まれているため、体内で熱を抑え、夏バテを予防してくれます。

野菜の栄養

みなさんは、野菜が好きですか？給食の食べ残しをみると、野菜が苦手な人が多いように感じます。野菜にはみなさんの成長に必要な栄養がたくさん含まれています。

野菜のはたらき



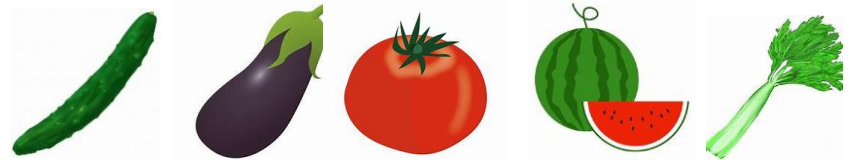
休み明けは生活のリズムが戻らず、疲れがとれにくく、体調を崩しやすくなることがあります。夏バテに負けず、元気に夏を乗り切るために毎日の食事を大切にしましょう。

夏の健康づくりに

おすすめの食べ物！

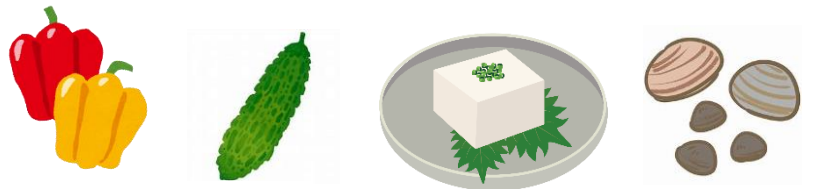
春夏秋冬、それぞれの季節に旬の食べ物があります。
旬の食べ物は一年の中でも栄養価が高く、味もおいしいということがあります。
また、日本の美しい四季を感じることができます。中でも太陽の光を浴びて育った夏野菜には、体の調子を整えるビタミン類が多く含まれています。（☆は夏の旬の野菜です。）暑くなると、汗と一っしょにビタミン類も流れてしまうので、色々な種類の野菜や食材を食べましょう。

体内で熱を抑える食材



☆きゅうり ☆ナス ☆トマト ☆スイカ ☆セロリ

暑さに対する抵抗力を付ける食材



☆パプリカ ☆ゴーヤ 豆腐 貝類

湿気を取り利尿作用、むくみ予防のある食材



☆トウモロコシ なし ☆枝豆・☆そら豆 ☆スイカ

栄養補給、水分補給、睡眠を
意識して夏バテに負けない体を
作しましょう！！

