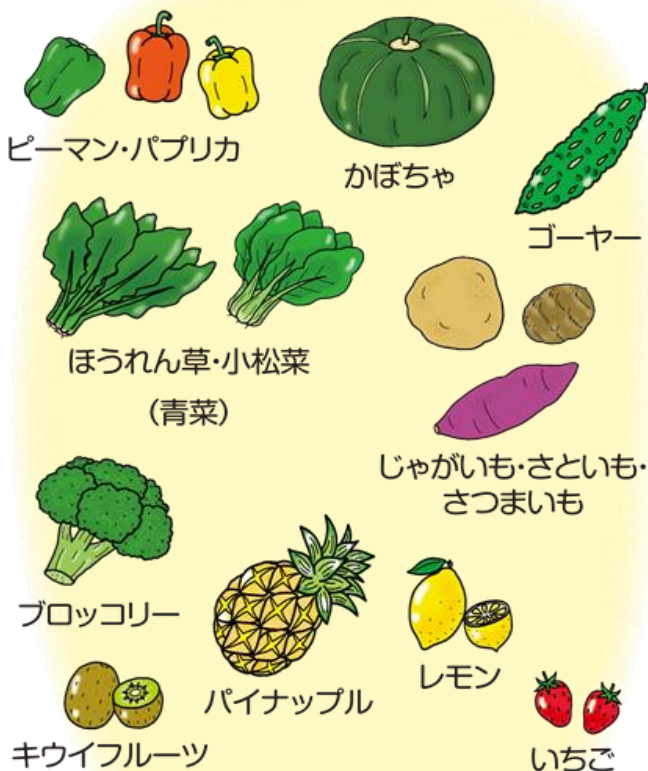




## ビタミンチャージで夏を健康に!

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこで、特に意識してとりたいのが「ビタミン」です。野菜や果物に多いビタミンCは、ストレスから体を守ります。ビタミンB<sub>1</sub>は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちです。特に、アイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は意識してとりたい栄養素です。

### ビタミンCを多く含む食べ物



### ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食べ物



ビタミンCもビタミンB<sub>1</sub>のどちらも水に溶けやすい性質をもっています。体に留まらず、汗などととも体外に出やすいので、毎日しっかりと取りましょう。

## 7月の給食目標 「暑さに負けない食事をしよう」

暑くて湿度の高い夏を元気に過ごすためには、「夏ばて」や「熱中症」にならないように食生活にも気をつけましょう。

### 1日3食、しっかり食べる



食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなります。特に朝食は毎日しっかり食べましょう。

### 冷たいものの食べすぎや飲みすぎに注意する

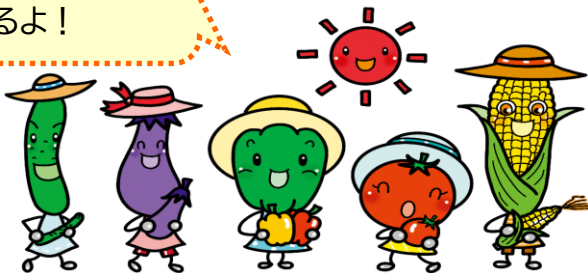


普段の水分補給は、水か麦茶で少量をこまめにとろう！

冷たいものをとりすぎると、胃や腸に負担がかかります。また、甘いジュースを飲みすぎると余計にのどが渴かわいたり、食欲をなくしたりすることもあります。

水分には体の熱を下げる役割もあるよ！

### 旬の夏野菜をたくさん食べよう



太陽の光をたっぷり浴びて育つみずみずしい夏野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や暑さのストレスに負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものも多く、水分もたっぷりです。

## 甘い飲み物、こんなところにご用心！

回当たりがよくてたくさん飲めるけど...



冷たくすると甘さを感じにくくなるので、ジュースの糖分はとても多いのです。飲みすぎは太りすぎの原因になります。

大事な食事が食べられなくなる！



ジュースの糖分はすぐに体に吸収されてしまいます。おなか为空かずに大事な食事をしっかりとれなくなりやすく、栄養に偏りが生じます。

夏ばての原因にもなってしまう！



ジュースを飲んで体の血液中の糖分が急に上下することをくり返していると、疲れやすくなり、夏ばてや不調の原因にもなります。