
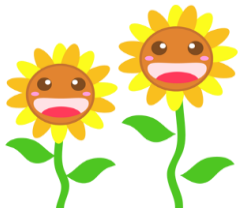




8月の予定献立表

月	火	水	木	金
				20 サラダうどん わかめご飯おにぎり プリン
23 豚キムチ 春雨サラダ しめじとコーンの中華風スープ	24 さんまの南蛮漬け ちび肉団子 なめこの味噌汁	25 ビビンバ たたききゅうり わかめの味噌汁	26 冷やし中華 エビシューマイ カットスイカ	27 給食なし
30 焼き鳥丼 冷や奴 オニオンスープ	31 チキンカレー もやしと ハムの和風サラダ ソフールヨーグルト			

☆ 夏野菜を食べよう！



夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれます。トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いので、不足しがちな栄養素を簡単に補給することができます。

夏野菜に含まれる栄養素

キュウリ：汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが多く含まれている。

トマト：ビタミンA、C・・・抗酸化作用

ピーマン：ビタミンC・・・コラーゲンの合成を助け、メラニン色素の沈着を防ぐことで健やかな肌を保つ。

ビタミンA・・・皮膚や粘膜を健やかに保ち、夏風邪にも効果的。油で炒めると吸収率が高まる。

ゴーヤ：カリウム・・・夏場に汗とともに失われやすい。むくみを解消し滞った代謝を促進。

ナス：コリン・・・胃液の分泌を促し、食欲不振の解消。

ナスニン・・・抗酸化作用、生活習慣病予防。

かぼちゃ：βカロテン・・・体内でビタミンAに変換される。免疫力を高め、他の栄養素の働きを補助する。



まだ暑い日が続きます・・・水分補給も忘れずに！！！！

体温を下げるためには、しっかりと汗をかくことが重要です。しかし、汗をかくと水分や塩分を失ってしまうので適切に補給する必要があります。

水分補給のポイント

- ・喉が渇く前に飲む
- ・こまめに飲む
- ・1日あたり1.2リットル飲む
- ・汗をかいた時は塩分も忘れない（スポーツ飲料など）
- ・起床時、入浴前後に飲む（入浴時や睡眠時にも汗をかくため）

