

8月の予定献立表

月	火	水	木	金
19 夏季全校補習 書道教室	20 夏休み明け集会 焼き鳥丼 もやしと にんじんのナムル きのこスープ	21 豚キムチ たたきキュウリ じゃが芋の味噌汁	22 サラダうどん えびシューマイ すいか	23 鯖の和風カレー煮 焼き豚と キャベツの和え物 玉ねぎの味噌汁
26 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 もやしと挽き肉の ピリ辛味噌汁	27 チンジャオロースー メンマと キュウリの和え物 中華スープ	28 夏野菜カレー ツナサラダ ソフール ヨーグルト	29 芸術教室	30 メンチカツ ささみとキュウリ の春雨サラダ 豆腐の味噌汁

8月31日は・・・8（や）3（さ）1（い）の日



夏休みが明けました。気温が高い日が続き、猛暑に見舞われた夏休みでありました。残暑も厳しそうですが、まだまだ暑さ対策しながら、旬のおいしい食べ物を食べて、8月を乗り切りましょう。

～夏は食欲が落ちて野菜不足になりがちです～



飽きるほど夏野菜を食べましょう

夏は汗をかくことが多く、水分とともに体調管理に欠かせない栄養素であるカリウムなどのミネラルが失われてしまいます。そんなときにおすすめなのが、夏に旬を迎える夏野菜です！！夏野菜は、水分やカリウムを多く含んでおり、摂取することで水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で熱を持った体を冷やしてくれる働きもあるのです。

また、夏場に気になる紫外線から身を守るために役立つ、抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンc、ビタミンEなどの栄養素を豊富に含んでいるのも嬉しい特徴です。

★夏野菜に多く含まれるカリウムは生活習慣の予防にも★

熱を持った体を冷やしてくれるカリウムはどんな成分なのでしょう？？

カリウムとは人体に必要なミネラルの一種で、高血圧の原因となるナトリウム（塩分）を排出する作用があるため、塩分の取り過ぎを調節するのに役立ちます。

カリウムが不足すると・・・

塩分調整ができなくなることに加え、脱力感・食欲不振などの夏バテにもつながる症状がみられることがあります。また、筋無力症・精神障害・不整脈などの症状がみられる場合があるのです。

