



雨の日や曇りの日が続き、梅雨らしい季節になりました。この時期は気温や湿度が上がり、食品の傷みや食中毒が心配されます。こまめな手洗いでなく、食事は早く食べるようにし、予防に努めましょう。また十分な睡眠とバランスの良い食事、水分補給を意識し、暑さに負けない体をつくりましょう。

ネバネバパワーで

夏バテ予防

暑い日が続くと、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。そんな時にオススメなのがオクラや納豆、長いも、モロヘイヤ、めかぶといった「ネバネバ食材」です。ネバネバ成分にはおなかの調子を整えたり、タンパク質の消化を助けたりする働きがあります。また、ビタミンやミネラルも含まれるため、夏バテ予防にも役立ちます。そのまま食べるも良しですが、そうめんのにのせてみたり、おがずに納豆を加えてみたりと毎日の食事に取り入れてみてください。

しっかり食べて、元気に過ごしていきましょう！

7月の旬

あじ うなぎ いわし かじきまぐろ
アナゴ オクラ ズッキーニ
ゴーヤ トマト ピーマン
かぼちゃ えだまめ きゅうり
なす しそ とうもろこし
パプリカ あんず 桃 すいか

◎トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」このようなことわざがあるように、トマトは栄養豊富で体に優しい食材です。注目される栄養素として「リコピン」があります。トマトの鮮やかな赤色はリコピンによるもので、強力な抗酸化作用が生活習慣病の予防・免疫力アップに役立つとされています。

◎オクラ

独特のねばねばが特徴なオクラ。刻んで和え物にしたり、そのままの形で食べても良し。そんなオクラは緑黄色野菜の一つで体の調子を整えるβ-カロテン、葉酸を含みます。また、お通じを良くする食物繊維も多く含む野菜です。

お知らせ

16日にじゃがいも掘りを行いました。
採れたじゃがいもで7月3日（金）に
カレー作りを行う予定です！

備蓄食品の定期入れ替えのため、
7月の給食・おやつに非常用食品を
使用します。