



本格的な夏が始まりました。日差しも強く、毎日の暑さに体力が消耗し、食欲も低下しやすくなります。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめに摂るように心がけましょう。

やさしい日



8月31日はやさしいの日です。消費者に野菜



- の栄養価や美味しさを再確認してもらうため
- ★ に 1983 年に制定されました。暑い日が続く
- と、食欲不振になりやすく、体調を崩しがち
- ★ です。夏が旬の野菜は、生で食べられる野菜
- が多く、手軽に食べられ、加熱調理による
- ★ 栄養価の損失を抑えられるのが魅力です。
- 水分やビタミン、ミネラルが不足しないよう
- ★ に旬の野菜を食べて、元気いっぱいに夏を
- 乗り切りましょう！



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしっとりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるタンパク質や体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミン B 群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、ごまなどビタミン B 群の豊富な食材を摂るようにしましょう。



食育なぞなぞ

まえからいっても うしろからいっても
おなじなまえの やさいって なあに？



答え：トマト

旬の野菜

- ・トマト：ビタミン C やリコピンが豊富で、夏バテ防止に役立ちます。
- ・きゅうり：水分が多く、体を冷やしてくれる効果があります。
- ・ナス：ビタミン B 群やミネラルが豊富で、さっぱりとした味わいが特徴。
- ・とうもろこし：甘みが強く、食物繊維やビタミン B 群が含まれています。
- ・ズッキーニ：低カロリーでビタミン C やカリウムが豊富。
- ・スイカ：水分補給に最適で、クエン酸を含み疲労回復にも効果的。
- ・パプリカ：ビタミン C が豊富で、抗酸化作用があります。

旬の食材を使うことで、栄養が豊富で美味しい食事を楽しむことができます。8月は暑さが続きますが、冷たい料理やさっぱりとしたメニューを取り入れることで、食欲を落とさず元気に過ごせます。野菜をたくさん使い、ビタミンやミネラルをしっかり補いましょう！



食育なぞなぞ

ボウルに もらわれているのに「おさらだ！」っていう りょうり なあに？



答え：サラダ