

食は人を良くする

ひとよ

しょく 食育だより

茨木市立北中学校 令和4(2022)年7月

今年は例年より早く梅雨があけ、日差しが強く、気温や湿度も高い日が続いています。
熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかり摂り暑い夏を元気にすごしましょう。
裏面の『Let'eat 7月号』も参考にしてください。

◎3度の食事をしっかり食べることも 熱中症対策の一つです



水や経口補水液、スポーツドリンクだけではなく、食事からも水分補給は可能です。
みそ汁1杯、梅ぼし1個には、経口補水液500mLと同じくらいの塩分が含まれています。
夏の定番メニューである冷やし中華やそうめん、暑いときも食欲が進むカレーライスなどからも水分・塩分をとることができます。また、眠っている間にも水分は失われています。
朝起きたら汁物や牛乳・野菜・果物などを取り入れた朝ごはんをしっかりと食べ、水分・エネルギー・栄養素をしっかりと補給して登校しましょう。



◎夏野菜で水分補給できます。

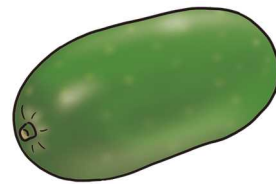
夏が旬の野菜には、汗で失われる水分や無機質(ミネラル)が豊富です。
また、からだを冷やしてくれる働きもあります。

ゴーヤー

沖縄料理でよく使われる苦味が持ち味の野菜。ビタミンCがたっぷり。

なす

油との相性抜群。油で炒めてから、みそ汁に入れると色落ちせずコクも増す。

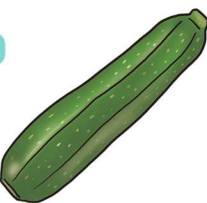


とうがん

夏に取れるが冬までもつことから「冬瓜」に。下ゆでしてから使う。

ズッキーニ

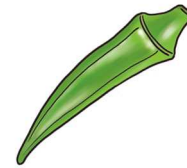
きゅうりではなく、かぼちゃの仲間。炒めても、揚げても、煮込んでもおいしい。



かぼちゃ



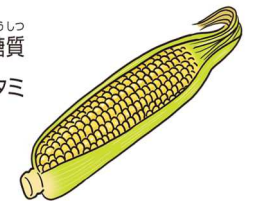
じつは夏が旬。ビタミンA・C・Eの三拍子がそろったスーパー野菜。



オクラ

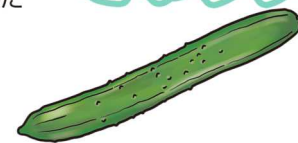
ネバネバがおいしい。ぬめりの成分は水溶性の食物繊維。

とうもろこし



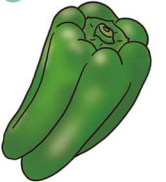
若い実を食べる。糖質の代謝を助けるビタミンB群も多い。

きゅうり



若い実を食べる。水分がたっぷり、暑さでほてった体をいやしてくれる。

ピーマン



ビタミンCがたっぷり。熟した赤ピーマンもあるよ。

レストランみたいな

～「食育フォーラム7月」より～

トマト サラダ

とても美味しくておすすめです！！



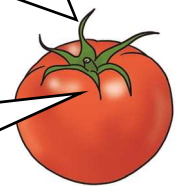
《材料》2～3人分

- ・トマト・・・・・・・・・・2個
- ・にんにくのすりおろし・・少々(チューブ入りでもOK)
- ・塩・・・・・・・・・・小さじ1/4
- ・砂とう・酢・・・・・・・・各小さじ1
- ・玉ねぎのみじん切り・・大さじ1
- ・オリーブオイル・・・・大さじ1

《作り方》

- ①器は冷蔵庫で冷やしておく。
器に、にんにくをペーパータオルで薄くぬる。
- ②トマトは薄い半月切りにし、①に並べる。
混ぜ合わせたAをかける。

ヘタが新鮮なものを選ぶ



星形の筋があるものは味が濃いものが多い。

🍅🍅トマトの栄養🍅🍅

リコピンは活性酸素を除去し、アレルギーや老化を予防します。また、ビタミンCやカリウムのなどのほかに、コレステロールを正常に保つペクチン、毛細血管を強くするルチンなどが含まれます。最近では血圧を下げる作用があることが明らかになりました。
体によい野菜の代表です。