

# 7月の給食だよ

7月に入ると日差しも強くなり、暑い日が続くように感じます。子どもは水分補給と適度な運動、休息が必要です。親隣館保育園 R6.伊藤隼人

子どもは、旬の野菜は、夏バテやじょうちほいなどの身体の不調を和らげる働きがあります。旬の野菜を積極的に取り入れませんか？

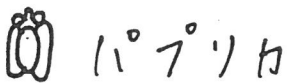
## 水分補給はこまめにしましょう！

- のどが渇く前に飲む  
のどが渇いたと感じたときには、すでに水分は不足しているのどに水分を補給しましょう。
- 少しずつこまめに飲む  
一度に水を多く摂ると、胃腸に負担がかかると言われています。一度に飲む量はコップ一杯程度が適しているとされています。
- ジュースやスポーツドリンクの飲み過ぎに注意  
ジュースやスポーツドリンクには、糖分が多く含まれていて、虫歯や肥満の原因にもなります。普段の水分補給は水やお茶にしましょう。
- 市販ジュースの砂糖量

商品名	功コラ	三ツ矢サイダー	カレステイザ	ポカリスエット	アケリマス	グリーン9.カラ
内容量	300ml	600ml	500ml	500ml	500ml	600ml
糖質量	56.5g	55.0g	43.5g	31.0g	23.5g	26.4g
角砂糖に換算	約17個	約17個	約12個	約9個	約7個	約8個

※角砂糖1個を約3.3gとして換算しています。

## 旬の野菜



パプリカ

パプリカには、β-カロテン、カリウム、ミネラル類、ビタミン、食物繊維が豊富に含まれています。積極的に摂り入れることで、生活習慣病や老化抑制の働きがあります。その他の栄養素として、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、カリウム、食物繊維などが含まれています。



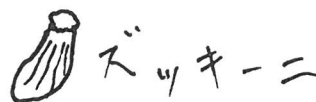
オクラ

オクラのネバネバの正体は「ペクチン」「ガラクトマンナン」と呼ばれる食物繊維です。これには、腸内環境を整え、疲労回復、免疫力を高める効果があります。



トマト

トマトには、リコピンが含まれています。リコピンには抗酸化作用があり、生活習慣病や老化抑制の働きがあります。その他の栄養素として、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、カリウム、食物繊維などが含まれています。



ズッキーニ

ズッキーニには、β-カロテン、カリウム、ビタミンC、ビタミンB群、食物繊維が豊富に含まれています。ビタミンB群には、疲労回復、免疫力を高める効果があります。また、体の代謝を良くする成分があり、夏風邪、夏バテ防止に最適です。