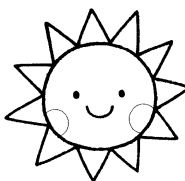


しょくいくつうしん

パワーあっぷ



堺市立中百舌鳥小学校
令和5年7月号

いよいよ夏休みです。気温が高く蒸し暑い日が続くとからだの機能も低下し、食欲もおとろえがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

あつ なつ た やさい 暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。さらに、野菜特有の色や香りのもとになる成分にも体によいはたらきをするものがたくさん発見されています。特に夏に旬を迎える夏野菜は価格も手ごろで、種類も豊富です。

ゴーヤー

ビタミンCが豊富です。苦味成分には血糖値やコレステロールを低下させるはたらきが期待されています。

かぼちゃ

カロテンが多く、若返りのビタミンとよばれるビタミンEも豊富です。

パプリカ・ピーマン

ビタミンCが豊富です。完熟した実の赤や黄の色のほとんどはカロテンです。

トマト

真っ赤な色のもとリコピンとよばれ、体のさびつきを防ぎます。カロテンのほか、うまみ成分も豊富です。

なす

ほとんどが水分で低カロリーな野菜です。油との相性がよく、紫色の色素成分にはコレステロール値を下げるはたらきが期待されています。

モロヘイヤ

ビタミンA、B、Cが豊富です。刻むと出るヌルヌル成分は食物繊維です。

とうもろこし

胚芽の部分にビタミンB群を多く含みます。たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。



なつ しょくじ じょう 夏の食事のポイント 8カ条

なつ げんき しょくじめん
夏を元気に過ごすための 食事面からの8つのポイントです

な



なまものや肉の生焼けに
ちゅうい なが までしっかり火
とお してから食べよう。

つ



つめたいものはほどほど
に食べよう。とりすぎはお
なかをこわします。

や



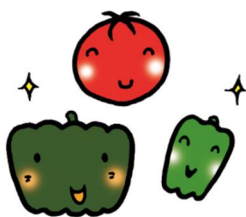
おやつばかり食べないで
ね。じかん しょうき
時間と量を決めてか
ら食べましょう。

す



すものうめぼ きはぶん
酢の物や梅干しは気分を
さっぱりさせ、からだをリフ
レッシュしてくれます。

み



えいよう
栄養のはたらきの緑のグ
ループの食べ物(とくに
野菜)をたっぷりとりまし
ょう。

の



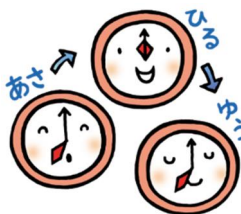
の もの みず むぎちゃ
飲み物は水か麦茶でこま
めに水分補給。できれば
ぎゅうにゅう にち かい の
牛乳も1日1回は飲みま
しょう。にゅう
乳アレルギーのあ
る人は豆乳や小魚を。

しょく



しょくじ す きら
食事では好き嫌いをせ
ず、よくかんで。えいよう
栄養のバ
ランスも かんが えて、おいしく
いただきます。

じ



じかん き にち しょく
時間を決めて、1日3食。
きそくただ しょくじ じかん
規則正しい食事の時間
がよい生活リズムをつく
ります。