



# 7月 食事だより



早いもので今年も半年が過ぎ、子ども達の大好きな夏がすぐそこまでやってきました。これからの時期は暑くなる日も多く、食欲も落ちやすくなります。

食欲がないからと言って、あっさりしたものや、冷たい食べ物、好きなものに偏った食べ方をしていると「夏バテ」してしまいます。

本格的な夏を乗り切るために、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけましょう。



## 本格的な夏において、こんな事に気を付けてみませんか？

### ポイント

#### 偏った食事をしないようにしましょう！

食欲がなくなり、あっさりとした食事ばかりでは、疲れがとれにくくなります。スタミナ不足にならないためにも主食(米、パン、めん等)・主菜(肉、魚、大豆・大豆製品、卵等)・副菜(野菜、海草)を揃えるように心がけ、栄養のバランスを整えましょう。また、主食が冷たい麺類などの場合には、副食と飲み物は温かいものにするなど、食べ物の温度も偏らないように注意しましょう。



### ポイント

#### 冷たい物・甘い物のとりすぎに注意しましょう！

暑いからといって、冷たい飲み物(甘味料入り)やアイスなどを食べ過ぎてしまうと、胃腸が一気に冷やされ、胃腸の血管が収縮し消化不良をおこしてしまったり、体温調節に関わる自律神経のバランスが乱れてしまい、疲労感や倦怠感を感じてしまうことがあります。

また、冷たく冷やしたものは甘さを感じにくくなっているため、糖分を気付かないうちに摂りすぎてしまい、空腹感を感じる事が出来ずご飯が食べられなくなったりすることもあります。

のどが乾いたら、できるだけお茶などの甘くない飲み物を選ぶようにしましょう。



### ポイント

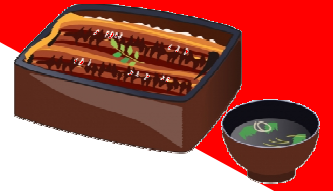
#### 夏野菜を食べましょう！

野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に身体もその栄養素をもとめがちです。夏が旬の野菜には、豊富なビタミン類や水分が含まれています。体にこもった熱をとり、冷やしてくれる体に優しくおいしい食材です。旬の時期は栄養価も高くおいしいので積極的に食べるようにしましょう。

《 夏が旬の野菜 》 トマト・ピーマン・きゅうり  
かぼちゃ・なす・とうもろこしなど



# 土用の丑の日



2018年 夏の「土用の丑の日」は、**7月20日と8月1日**です！

## ～どうしてうなぎを食べるの？～

一説によると、江戸時代に医者であり発明家の平賀源内が、知り合いのウナギ屋さんから「夏になるとウナギが売れない」と相談を受け、店先に



**「本日丑の日」土用の丑の日うなぎの日 食すれば夏負けすることなし**

という看板を立てたところ大繁盛！！

その噂を聞き、他のウナギ屋さんにもマネするようになり土用の丑の日にウナギを食べる習慣が一般化したといわれています。

## ～うなぎの栄養～

ビタミンAやビタミンB群など、疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれているので夏バテ防止にはピッタリの食材です。

### ビタミンA

ウナギに含まれる豊富なビタミンの中でも特に多く含まれています。皮膚や粘膜を健やかに保ちウイルスから身体を守り夏風邪にも効果的です。

また、ビタミンAは脂と一緒に摂取することで吸収率が高まりますので、脂がのったウナギとの相性も抜群といえます。

### ビタミンB1

糖質を分解してエネルギーに変える働きがあり疲労感や倦怠感を取り除くので、「疲労回復のビタミン」とも呼ばれています。

### ビタミンB2

脂肪の燃焼を助ける働きがあります。また、不足すると成長に必要なたんぱく質やエネルギーを十分に利用できなくなるので「発育のビタミン」とも呼ばれています。

### ビタミンD

カルシウムの吸収を高めてくれます。

### ビタミンE

老化を防ぐ働きがあります。

### その他

DHA・EPA・鉄・亜鉛なども含まれています。



ウナギには、たくさんのビタミンが含まれていますが完全食品ではありません。単品ではなく他の食材も組み合わせることで、体に取り入れられる栄養価は驚くほどぐんと高まります。