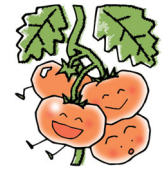


7月給食だより



栄養士

冷たい飲み物の飲みすぎには注意しましょう

今年の梅雨は例年より早く明け、気温が高く暑い日が続くことが予想されます。暑さを和らげるために冷たい飲み物や食べ物についつい手が伸びてしまいがちですが、消化・吸収をするのに多くの熱が必要になるため、体内の熱が奪われ内側から冷えることになってしまいます。内臓を冷やしすぎることによって血液が十分に胃や腸に行かなくなってしまい腸の働きが低下し、便秘や免疫力の低下により風邪をひきやすくなってしまいます。体調を崩さず夏を乗り越えるためにも冷たいものの摂り過ぎに注意しましょう。



おいしい夏野菜をたくさん食べましょう

【きゅうり】利尿作用／余分な熱をとる／余分な塩分をとる／のどを潤す

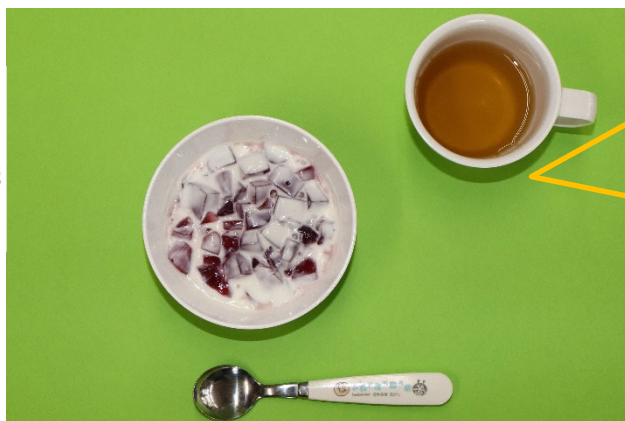
【ピーマン】血をさらさらにする

【トマト】食欲増進／余分な熱をとる／のどを潤す ※水分がたくさん含まれています

【ナス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化膿や腫れを治める

【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化膿や腫れを治める／利尿作用

【スイカ】体を冷やす／のどを潤す／利尿作用／むくみをとる／酒毒をとる



あじさいヨーグルト

梅雨の時期のメニューとしてあじさいヨーグルトを6/2の午後のおやつに提供しました！ぶどうゼリーをあじさいにみたくて、ヨーグルトに浮かべました。すっきりとした味わいで、見た目も爽やかに仕上げました！