



7月給食だより



給食室 岡田 恵美子

～～冷たい飲み物の飲みすぎには注意しましょう～～

今年は雨の日が多く、梅雨らしい天気が続きますね。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／化のうやはれを治める



【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める
／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



★★7月7日は、『七夕』★★

7日の午後のおやつは、七夕にちなみ
星形ゼリーを入れたフルーツポンチ
を提供させていただきました(^_^)