

きゅうしょくだより 7月号



梅雨があけると一気に気温があがり、要注意です。蒸し暑い日が続くと体の機能も

遊
ゴ
シ
ッ

今月使用予定の地元食材

米・玉ねぎ・じゃがいも・小松菜・にんにく・とうがん
なす・かぼちゃ・トマト・ズッキーニ・チンゲンサイ
ピーマン・とうもろこし・デラウェア・すいか



◎夏野菜がおいしい季節です。栄養たっぷりの夏野菜で元気に過ごしましょう。

夏の食事のポイント8カ条

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



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷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。時間と量を決めてから食べましょう。

す

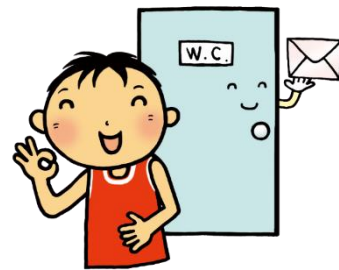


酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

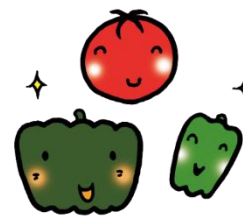
注意していますか？

体からのお“便”り

私たちの体から出てくる「便」や「おしっこ」は、体の健康状態を教えてくれる「体からのお便り」です。毎日、すっきりよいうんちが出るようにするには、好き嫌いをせず、野菜をしっかり食べ、体もよく動かすことが大切です。暑いからといって冷たいものを飲み過ぎたり、食べ過ぎたりするとおなかをこわし、軟らかくいやなおのうんちが出やすくなります。また水分補給がしっかりできているかは、おしっこの色で確認できます。いつもより濃いようだったら、こまめな水分補給を心がけましょう



み



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



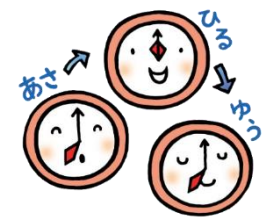
飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきましょう。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくります。