

# きゅうしょくだより 7月号



## 暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

## 夏に心がけたい食事のとり方

### ① 1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

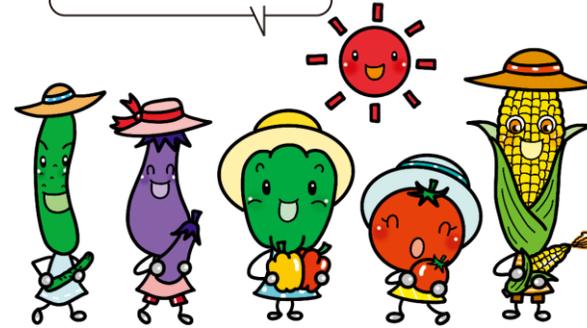
### ② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものも多く、飲み過ぎると余計にのどが潤いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

## ③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!

水分には体の熱を下げるやくわり役割もあるんだよ!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

## 今月使用予定の地元食材

- 米・玉ねぎ・にんにく・きゅうり・なす・ねぎ
- かぼちゃ・トマト・ズッキーニ・ピーマン
- とうもろこし・デラウェア・すいか

夏野菜は濃い黄色や赤色、緑色でとてもカラフルで、食べるのが楽しくなってきます。色々な料理に登場するので、楽しみにしてください。



### 7/8 デラウェア

ぶどうには、小粒の品種と大粒の品種があります。7月の初めごろに紀の川市でとれるのは、小粒のデラウェアという品種です。

粒は小さいですが、甘さと果汁がギュッと詰まっていて、ぶどうのおいしさが口いっぱいに広がります。また、皮をむくと黄緑色の果肉がキラキラしてきれいですよ。