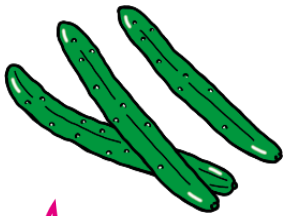


いよいよ夏本番。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることは大切です。夏が旬のピカピカの野菜やくだものたちは、暑さ対策にも有効です。もちろん、こまめな水分補給も忘れずに。元気いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう。

## 夏の健康づくりに夏野菜！

暑い夏は、そうめんや冷ややっこ、かき氷など、口当たりのよいものを食べたくりますが、冷たいものばかりを食べ過ぎていると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏ばてしやすくなります。食事のとり方に気をつけ、体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。ここでは、夏を元気にのりきるのにおすすめの夏野菜と、給食での活用メニューを紹介합니다。夏野菜の特徴を知って、日頃の食事に役立ててください。

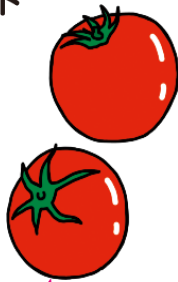
### きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

サラダなどには一年中使いますが、7月は「冷やし中華」にも使います。

### トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

トマトのおいしさがしっかり伝わる「ラタトゥイユ」にたっぷり入っています。

### なす



油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

油で炒めて「なすと鶏肉のみそ炒め」にします。

### ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

「チンジャオロースー」は給食の夏のメニュー。意外に人気です。

### かぼちゃ



栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

「かぼちゃのみそ汁」は栄養豊富な皮も使います。

### えだまめ



豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンBも多く、甘いものをとりすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。

「ひすいご飯」に使います。彩りがきれいです。

### きゅうりを使った簡単料理

- きゅうりをよく洗って、ピーラーで皮をしましまにむきます。
- ビニール袋などにきゅうりと塩水（水500mlに塩大さじ1＝18g）を入れて一晩冷蔵庫に寝かせて完成です。ボリボリきゅうりのおいしさを丸ごと味わってください！

