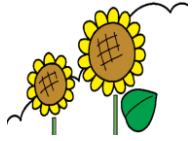




ランチタイム 7月

くろめしきょういくいんかい
久留米市教育委員会
くろめしえいようきょうじょうけんきゅうかい
久留米市栄養教諭等研究会

つゆあめと、だんだんと日差しが強くなり、もうすぐ夏本番です。暑い夏を元気に過ごせるように、生活リズムをととのえ、しっかりと食事をするようにしましょう。



旬の食べ物を味わおう



食べ物が一番よくとれて、おいしくなった時期を食べ物の「旬」といいます。

夏に旬をむかえる野菜や果物には、水分がたくさん含まれています。暑い夏の水分補給に、とても役立ちます。また、汗をかくことで不足しがちなミネラルや、体の調子をととのえるビタミンも、多く含まれています。

トマト



栄養価が高く
うまみ成分も豊富

ピーマン



ビタミンCが多く
血管や皮膚をしょうぶにする

きゅうり



約95%が水分で
カリウムも多く
体を冷やす

なす



長なす、丸なすなど、
いろいろな形や大き
さがある

かぼちゃ



カロテンが多く
皮膚や粘膜をしょうぶにする

とうもろこし



食物繊維が多く
おなかの調子を整える

ゴーヤ



苦味で食欲増進
夏バテ防止

すいか



体を冷やす
水分補給におすすめ

魚は、たんぱく質やビタミンが豊富です。暑さで弱った体を回復させてくれるので、進んで食べるようにしましょう。



あじ



いわし



ウナギ

旬の野菜や果物を食べることは、おいしいというだけでなく、その季節の健康にも役立っているんですね。



上手に水分補給をしよう

人間の体は、約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になります。

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水や麦茶などをとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクなどでミネラルも補給しましょう。

甘いジュースや炭酸飲料には、糖分がたくさん含まれているので、飲みすぎに注意しましょう。



【朝ごはんの日】

今回は、オリンピックの開催地であるフランスの朝ごはんを紹介します。

世界の朝ごはん ～フランス～



バケット（フランスパン）やクロワッサンなどのパンと、飲み物が一般的です。

バケットは、ジャムやバターを塗って、食べます。クロワッサンは、フランス語で「三日月」という意味があります。パンの形が名前の由来です。

