

# 給食だより

社会福祉法人 雫石保育園令和5年7月

そろそろ夏本番の暑さになってきましたね。この時期は急に暑くなるため、食欲が低下し冷たいものを食べたり自分の好きなものばかり食べ、栄養バランスが乱れやすくなります。暑さ対策を行いながら、夏の暑さを乗り切りましょう。

## 三色食品群を意識して食べてみよう！

### 黄色群の食品

体を動かすエネルギーの源  
主な栄養素:糖質、脂質

穀類、イモ類、砂糖、油など  
主に主食

### ・緑色の食品群

体の調子を整える  
主な栄養素:ビタミン、ミネラル

野菜、きのこ、果物、海藻など主に主食

### ・赤色群の食品

血液や筋肉など体の組織を作る

主な栄養素:たんぱく質

肉、魚、卵、牛乳、大豆  
など主に主菜



### 夏野菜を食べよう！

夏野菜はカリウムや水分を豊富に含んでいるものが多く、夏バテや熱中症予防に効果的と言われています。

汗をかいて失われるビタミンやミネラル類も多く含まれているので、だるさや疲れもとってくれます。旬の野菜は美味しく栄養価も高いので、積極的に摂るようにしましょう！



**トマト:**赤い色素のリコピンには強い抗酸化作用があり、がんや老化予防に効果あり！ビタミン C も多く美肌と美白も期待できます。油脂と合わせると吸収率があがります。



**きゅうり:**成分の約 95%が水分で、カリウムが比較的によく含まれています。カリウムには利尿作用があるので、むくみ改善に役立ちます。



**ピーマン:**栄養価が高く、特にビタミン C が豊富。β-カロテンも多く含まれ、老化防止や免疫カアップ、がんの予防にも。β-カロテンは油と一緒に摂ると吸収率が高まります。



**なす:**90%以上が水分で、体を内側から冷やす働きがあります。皮の色素はナスニンというポリフェノールの一種。抗酸化作用があり、生活習慣病の予防にも役立ちます。