

2021年

# 6月号 給食だより



## もうすぐ夏がやってきます。

ジメジメと暑い日が続きますが、夏バテには気を付けましょう。

脱水などの症状が出るのは急なので、必ず症状が出てしまう前に水分はこまめに取っておきましょう。

また、涼しい室内と暑い室外の頻繁な出入りは避けましょう。急な温度の差に体がついていけず、自律神経のバランスを崩してしまいます。そして何より、健康にはバランスの取れた食生活と適度な運動が大切です。夏に向けて強い体を作り上げていきましょう。



## 今月の目標

### 「よく噛んで食べる」そして「キレイを心掛ける」

よく噛んで食べる事は大事なことです。顎の発育や味覚の発達、そして虫歯や歯周病の予防など効果は様々です。

今は昔と比べて噛む回数が少ない傾向にありますが、理想では一口30回だと言われています。まずは意識的によく噛むことから始めてみると良いでしょう。

また、今月は手洗いうがいを正しい方法できちんと行うようにしましょう。食事を食べたあとはキレイに歯を磨くなど、いろいろな場面で意識的にキレイを心掛けるように努力しましょう。

## 6月の旬ピックアップ



### ピーマン

ピーマンは、ハウス栽培などで通年出回っている野菜ではありますが、露地栽培での収穫時期は6月～9月頃で、この時期のピーマンは肉厚です。

栄養素としては、皮膚や粘膜を正常に保つ働きがあるビタミンAや、抗酸化作用のあるビタミンCが豊富に含まれているのが特徴です。

ビタミンAは、油と一緒に摂取することで吸収率が上がります。

