



8月



河北の食育だより

夏休み



暑さが厳しくなり、夏本番です！！
水分補給をこまめにとって、楽しい夏を過ごしましょう。



夏バテ

食欲がない・元気がない・ぐったりしている・・・
夏バテになっても、自身で気づくことが難しいです。
みんなで気づいてあげる事ができるようになりましょう。
栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

知っていますか？ 栄養たくさん夏の野菜

夏に旬の野菜 トマト・ナス・トウモロコシ・きゅうり・ピーマン・オクラ・さやいんげん
・ゴーヤ・ニラ・レタス・アスパラガス・新じゃが・みょうがなど・・・たくさんあります！
特にみんながお昼に食べている野菜の栄養についてお話します♪

トウモロコシ

カラダの機能の調整役！
ビタミンB1・ビタミンB2
代謝を高めるカリウム・亜鉛・鉄分
などのミネラル⇒夏バテへの効果
食物繊維が豊富なので、おなかの調子を
整えてくれます。

きゅうり

もっとも多い栄養素にビタミンK。
骨を丈夫にし、止血をサポートする効果
があります。

ナス

カラダの機能の調整役の
ビタミンB1・ビタミンB2
代謝を高めるカリウム・亜鉛・鉄分
などのミネラル⇒夏バテへの効果
食物繊維が豊富なので、おなかの調子を
整えてくれます。

ピーマン

ビタミンC（レモン1個分）が含ま
れます。風邪予防などの免疫力を高
める効果！夏バテの予防に最適です
ですが欠点が・・・熱に弱いこと。
加熱してしまうとほとんどなくなっ
てしまいます。
ピーマンが苦手な子供が多いと思っ
ますが、ご家庭で生ピーマンをサラ
ダなどで食べてみてください。
（加熱してもビタミンCは完全に
なくなるわけではありません）



和歌山市栄谷 184-1
TEL 073-454-0223 FAX 073-454-0080
栄養士 山田 采香