

～夏休み中の食事や生活について考えよう～

もうすぐ夏休みが始まりますね。夏休み中にいろいろと計画を立てている人も多いことでしょう。

夏休みになると、朝寝坊や夜更かしが習慣化して食事の時間が不規則になったり、暑いからといって食事の内容が偏ってしまう、そんな人もいるかもしれません。

しかし、そのような生活を続けて体調を崩してしまったり、せっかくの夏休みを有意義に送ることが出来なくなってしまいます。

夏休み中も、規則正しい生活を送り、元気に過ごしましょう。

早起きをして朝食をとろう 	冷たいものとりすぎに注意 	栄養たっぷりの夏野菜を食べよう 
のどが乾く前に水分をとろう 	生活リズムの乱れに注意 	しっかり手洗いで食中毒予防を 

△ 夏休みの食生活の約束 △

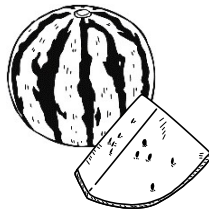
～旬の味を楽しみましょう♪～

【すいか】

90%以上が水分なので、暑い夏の水分補給にも役立ちます。収穫直後が一番甘く、時間の経過とともに甘味が落ちていくので、買ったならなるべく早く食べましょう。

食べるときに少し面倒な種の存在ですが、並び方には規則性があるので、切り方を覚えれば、種を取りやすくなります。

縞模様に対して垂直方向に半分に切ると、切り口には種がVの字に並んで見えます。これに沿って切り分けると、切り口に種が出てくるので、種が取りやすくなります。



【ゴーヤ】

濃い緑色のでこぼこした皮と、独特の苦みが大きな特徴です。

熱帯アジアが原産で、沖縄では伝統的に栽培されてきましたが、最近では沖縄以外の地域でも栽培されるようになり、一般的な野菜の一つとなりました。

苦みの成分である「モモルデシン」には胃液の分泌を促して食欲を増進させる働きがあります。

