



7月7日は七夕です★

子供のおやつは  
七夕ゼリー

※食種によっては提供  
できないことがあります。



暑い日が続きます！  
体調管理に気をつけましょう



## 熱中症の予防

- ・栄養バランスの良い食事をとろう
- ・体調を整えよう
- ・通気性の良い服装を着て、  
外出時は帽子をかぶろう
- ・こまめに水分補給を！



## 体を冷やす食べ物って??

きゅうり、なす、トマト、スイカ、  
レモン…は体を冷やす食べ物と  
いわれています。理由はカリウム  
や水分による利尿作用などと  
いわれています。  
食事に取り入れて心も体も  
リフレッシュしましょう★



温室栽培で一年中販売されていますが、栄養が多く  
甘みがあり、美味しいのは初夏です。

また、体を冷やす働きもあるので夏にお勧めです。

**βカロテン**、**ビタミンC**、**E**、**B群**などの栄養が豊富に  
含まれています。

また、赤い色素は**リコピン**といい、**抗酸化作用**があります。

**リコピン**は生で食べるより**油で炒める方が体への吸収が  
良くなります**。イタリア料理のトマトとオリーブオイルとの  
組み合わせは最高ですね。



### トマト1個

(約200g)

エネルギー 40kcal

- カロテン 1080 g