

8月給食だより

令和3年度8月号
清瀬市立清瀬第三中学校

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!



毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか？
夏バテの原因の一つに、食事が偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB₁不足が挙げられます。ビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB₁を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

ビタミンB₁を多く含む食べ物



夏バテ対策にオススメの食べ物



香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB₁の吸収を高めてくれます。



すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。



夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。



料理に挑戦してみませんか？

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。

料理を始める前にすること

- 髪が長い人は結びましょう。
- エプロンや三角巾を身につけましょう。
- 爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。



※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒に行ってください。

レベル1 葉野菜を手でちぎる 	レベル2 卵を割る お米を洗う 	レベル3 ピーラーで皮をむく 	レベル4 包丁で野菜を切る 	レベル5 火を使って調理する
------------------------------	----------------------------------	------------------------------	-----------------------------	------------------------------

丈夫な骨をつくらう!

給食のない夏休みは、魚を食べる、牛乳を飲むなどの機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質（ミネラル）の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

骨を丈夫にするコツ

1 1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。 食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。	2 カルシウムの多い食品をとる。 ビタミンDやビタミンKと一緒にとると効果的です。	3 適度に運動をする。 丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。	4 睡眠をしっかりとる。 骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。
--	---	---	---

カルシウムの多い食べ物



カルシウムの吸収を促進する

ビタミンDの多い食べ物



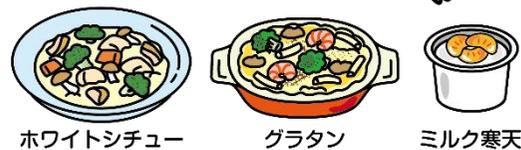
骨へのカルシウムの取り込みを助ける

ビタミンKの多い食べ物



牛乳が苦手な人は…

そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめ!



牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は…

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。

