

給食だより 7.8月

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ 朝・昼・夜の3食を欠かさず食べる



★ 旬の野菜や果物を食べる



★ 冷たいものをとりすぎない



★ おやつはダラダラ食べない



夏休み中でも、1日3食欠かさず食べることが大切です。特に朝ごはんをしっかり食べると、生活リズムがととのいます。また、野菜や果物は、強い紫外線から肌を守るビタミンや汁で失われるミネラルを豊富に含みますので食べるようにしましょう。

冷たい飲み物のとりすぎは、胃腸を冷やして働きを弱めてしまうので、食欲が落ちる原因になります。夏休みに、甘いジュースやおやつのダラダラ食べになりやすい人は、1日3回の食事をしっかり食べるようにしてみましょう。食事を抜いたり、パン1つ程度で軽くすませると「すぐにおなかがすく→甘いものが欲しくなって食べる→またおなかがすく→甘いものを食べる」のダラダラ食べループにはまってしまうので気をつけましょう。



夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にすることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB₁を多く含む食品例



豚肉 玄米・胚芽米 めか漬 うなぎ 豆類

とりすぎると…

これはあなたの体の中のお話



血管さん、いつもは血液の水分と塩分のバランスはちょうどよい状態だよ

でもね、おしおたつぷり！



塩分をとりすぎると…

くっしー！！



バランスを保とうと水分の量を増やして血管に負担がかかってしまったから

調味料は使いすぎない



めんのしるはのこす

※塩分…ナトリウムのことを表しています

塩分のとりすぎに気をつけて、体を大切にしましょう。

塩分をとりすぎると、体はバランスを保とうとして血液を水でうすめる働きをします。そうすると、血管の血液量が増えて心臓や血管に強い力がかかり、血圧が高く（高血圧）になります。血圧が高い（高血圧）状態が長くつづくと、血管の壁が固くもろくなり、破れやすくなります。（水道のホースが古くなると固くもろくなるのと同じ状態です。）



1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安	
小学生（低学年／中・高学年）	中学生
1.5g 未満／2g 未満	2.5g 未満

須賀川市教育委員会学校教育課