

# 給食だより

(毎月18日はのぎ産地消の日)



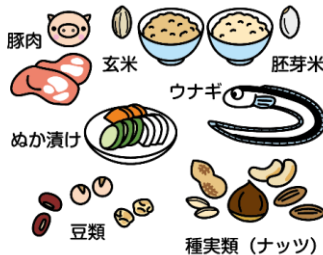
令和5年  
7月号

野木町立野木中学校

## 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、食事がめん類に偏ったり、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。



## もっと! 野菜を食べよう

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められています。全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。

1日350g以上



忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。

## 丈夫な骨をつくらう!

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、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。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が高いという特長があります。夏休みにも、毎日コップ1~2杯飲みましょう。



夏休みも牛乳を忘れずに!

### 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。



## 骨を丈夫にするコツ

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p><b>1 1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。</b></p> <p>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。</p> | <p><b>2 カルシウムの多い食品をとる。</b></p> <p>ビタミンDやビタミンKと一緒にとると効果的です。</p> | <p><b>3 適度に運動をする。</b></p> <p>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。</p> | <p><b>4 睡眠をしっかり取る。</b></p> <p>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。</p> |
|---|--|--|--|

### 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

