

給食だより

2017
8月号



とても暑い季節になりました。今年の夏は特に熱く、たくさん汗をかきますね。
熱中症対策のため、みなさん水分補給を忘れずしっかり行うようにして下さいね。
また、クーラーのあたりすぎ、冷たいものの食べ過ぎで体調を崩したり
お腹を壊さないように気を付けましょう。

夏バテの症状



どれか一つでも当てはまれば
夏バテの可能性あり!



- 体がだるい
- 疲れやすい
- 食欲がない
- 冷たいものばかり飲んでしまう
- いつも眠たい
- 睡眠不足
- 熱っぽい
- 体がほてる
- 下痢または便秘が続く

夏バテを予防するには

- 1.睡眠をしっかり取る
- 2.適度な運動をする
- 3.栄養バランスの良い食事をする
- 4.十分に水分を補給する

夏バテ解消に良い食べ物

ビタミンB1

・ビタミンB1が不足すると、ブドウ糖はエネルギーに変わらず疲労物質となります。

うなぎ・豚肉・ブリ・大豆・玄米・ほうれん草など

アリシン

・ビタミンB1を吸収しやすくし、ビタミンB1の効果を持続します。

にんにく・にら・ねぎ・玉ねぎなど

クエン酸

・疲労物質である乳酸を分解し、体の外に排出します。

レモン・グレープフルーツ・オレンジ・梅干しなど

ナイアシン

・脳のホルモン、セロトニンの原料になります。ナイアシンが足りなくなると、慢性的に疲労を感じ精神的に不安定になります。

豚レバー・たらこ・あじ・サバなど

ビタミンC

・ビタミンCはストレスにより消費します。ビタミンCを補給するとストレスが軽くなり、自律神経が安定します。また、免疫力が高まるので風邪が引きにくくなります。

トマト・ゴーヤ・アスパラガス・南瓜など

香辛料

・暑くて食欲がない時でも刺激により胃腸が働く為食欲の減退を防ぎます。

わさび・にんにく・唐辛子・みょうが・しそなど



夏の果物 スイカ

原産はアフリカで、中国より西の方から伝わったウリであるため
中国語のスイクワアがなまって西瓜(スイカ)と呼ばれるようになったそうです。

疲労回復・利尿作用・抗発癌作用・免疫賦活作用
髪・健康維持・視力維持・粘膜や皮膚の健康維持
老化予防・呼吸器系の免疫力を高める



主な産地

- 1.熊本県
- 2.千葉県
- 3.山形県

