

まもなく本格的な夏がやってきます。暑さに負けないためにも、1日3回の食事をきちんと食べて栄養をしっかりととり、あわせて休養もとるなど健康に気を付けて生活しましょう。

### 7月の給食目標 『夏の栄養と食生活について考えてみましょう』

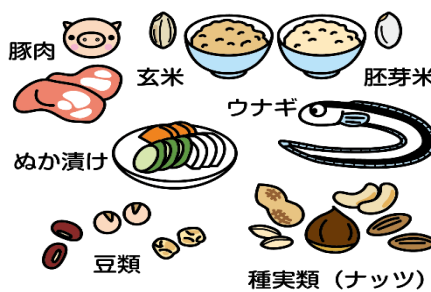
## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p><b>朝ごはんは必ず食べましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。</li> <li>●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</li> </ul> 	<p><b>夏野菜をしっかりと食べましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。</li> <li>●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</li> </ul> 
<p><b>こまめに水分をとみましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。</li> <li>●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。</li> </ul> 	<p><b>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。</li> <li>●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。</li> </ul> 

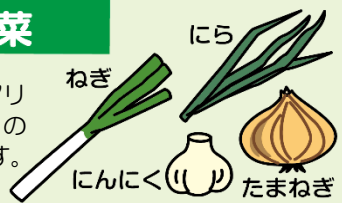
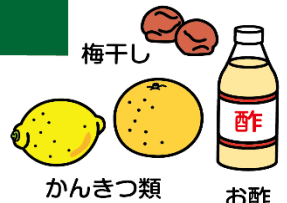

## しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

暑くなると、体調が悪いなど感じることはありませんか？夏バテの原因の1つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水を取り過ぎたりすることによる、ビタミン B<sub>1</sub> 不足が挙げられます。ビタミン B<sub>1</sub> 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 B<sub>1</sub> 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掛けることが大切です。

**ビタミン B<sub>1</sub> を多く含む食べ物**



## 夏バテ対策にオススメの食べ物

<p><b>香りの強い野菜</b></p> <p>香りのもととなる「アリシン」がビタミン B<sub>1</sub> の吸収を高めてくれます。</p> 	<p><b>すっぱい食べ物</b></p> <p>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。</p> 
<p><b>ネバネバ野菜</b></p> <p>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。</p> 	<p><b>夏が旬の野菜・果物</b></p> <p>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。</p> 