

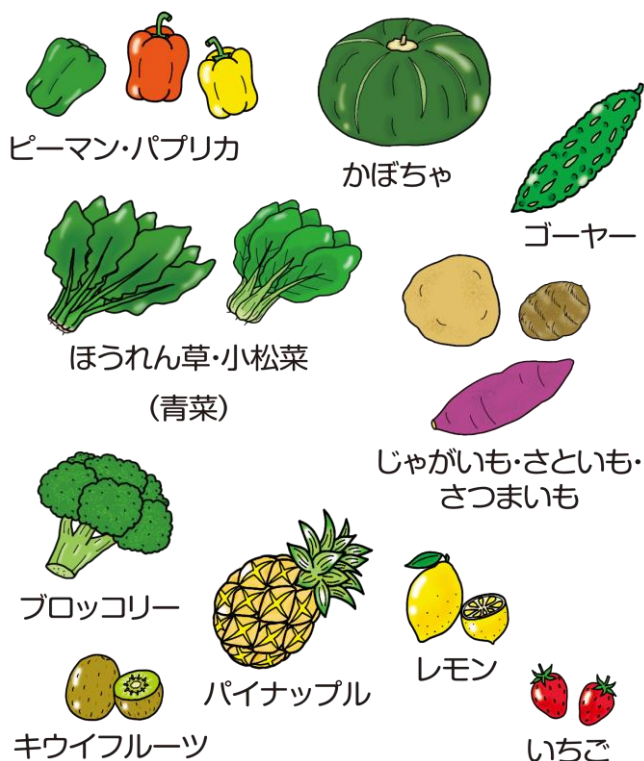


もうすぐ夏休みに入ります。子どもたちには夏休み中にいろいろな経験をしてほしいですね。しかし、夏バテを起こしてしまったりは夏休みを楽しめなくなってしまいます。しっかり食事をとって夏バテを予防しましょう。

ビタミンチャージで夏を健康に！

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこでとくに意識してとりたいのがビタミンという栄養素です。野菜や果物に多いビタミンCは、ストレスから体を守ります。体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために体内でビタミンCがたくさん消費されます。麦や豚肉に多いビタミンB₁は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけで済ませると、栄養も偏ってしまうので、この時期はビタミンCやビタミンB₁を多く含む食品を意識してとりましょう。

ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB₁を多く含む食べ物



夏バテの原因の一つに、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わるのを助ける働きがあり、不足すると疲れやすくなります。

また、ビタミンCもビタミンB₁のどちらも水に溶けやすい性質をもっています。体に留まらず、汗などとともに体外に出やすいので、毎日しっかりととりましょう。

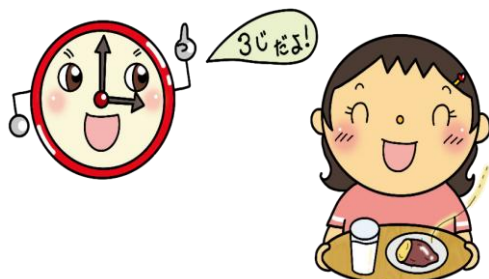


*****おやつと上手に付き合おう！*****

おやつの「やつ」は、午後2時～4時くらいまでの時刻を指す「八つ時」に由来する言葉です。昔の人がこの時間に軽い食事をしたことから、食事の間にとる間食が「おやつ」と呼ばれるようになりました。間食は小さな子どもや食の細い人、スポーツをする人などには栄養を補給する「補食」の意味がありますが、みなさんにとっての「おやつ」は、生活の楽しみにもなっていますね。朝、昼、夕の食事をとったうえで、下のことに気を付けながら上手にとりましょう。

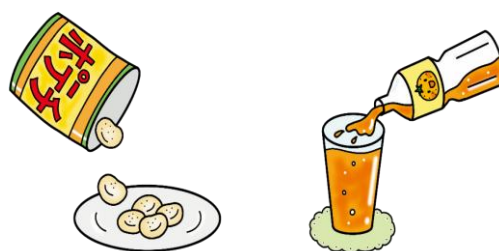
4つのポイントでおやつがもっと楽しく、健康に！

時間を決めて食べよう！



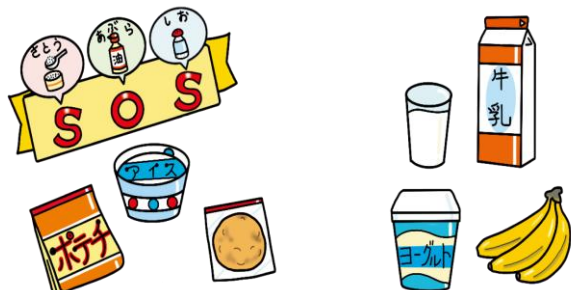
●不規則にだらだらと食べていると食事がとれなくなったり、むし歯の原因になります。食事と食事の間に時間を決めて食べましょう。

量を決めて食べよう！



●好きなだけ食べていては、おやつだけで満腹になり、肝心のご飯やおかずが食べられなくなります。小皿にとり分けるなど量を決めて食べましょう。

栄養のバランスも考えよう！



●「さとう・あぶら・塩」。これらが多い甘いお菓子やスナック類をとりすぎないようにしましょう。牛乳・乳製品や果物・ナッツ類などカルシウムやビタミン類の多い食品をとり入れましょう。

手作りおやつにもチャレンジ！



●おにぎりやバナナ、チーズ、えだまめやふかしもち、ゆでたとうもろこしなども立派なおやつです。子どもでも作れそうな簡単なおやつを一緒に作って食べれば、楽しいおやつタイムになりますね。

給食センターからのお知らせ

7・8月の献立表でもお知らせした通り、山梨県HPでは栄養教諭等が考えた簡単朝ごはんレシピを掲載しています。ぜひ夏休みに作ってみてくださいね！

また、山梨市学校給食センターでは、市HPに毎月給食だよりや写真付きの給食メニューをピックアップして掲載しています。献立表も掲載していますので、毎日の献立の参考にいただければと思います。

山梨県 食育ライブラリー



山梨市学校給食センター ホームページ

