

# 給食だより

平成 26 年 9 月  
深谷市立八基小学校

長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？これから運動会の練習もはじまります。規則正しい生活を今一度心がけ、元気な体をつくりましょう！

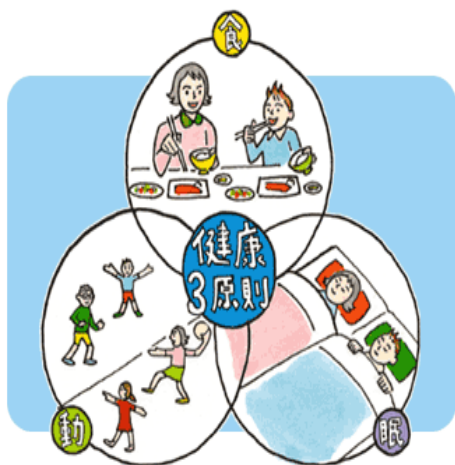
## 健康の3原則 ～栄養・運動・休養～

私たちが健康に生活していくためには、十分に体を休め眠ること、適度な運動、そして自分にあった食事の量（栄養）をとることが必要です。

### 【栄養】

私たちは活動するエネルギーや、成長（筋肉や骨など体をつくること）のために必要な栄養素を食べ物からもらっています。

健康な体づくりのためには栄養のバランスを考えて、いろいろな食品を食べること、おやつは量と種類を考えて取ること、食事は楽しく食べることが大切です。



## 《ビタミンB1 をとりましょう》

ビタミンB1は脂肪や糖質をエネルギーに変える役目をします。

ビタミンB1が不足すると疲労感や脱力感、また胃腸の消化・吸収能力が低下し食欲が落ちる原因になります。

ビタミンB1を含む食材は、豚肉やハムなどの肉類や大豆、そら豆、エンドウ豆などの豆類、お米があります。



## 『豚肉の生姜焼き』

豚肉の生姜焼きの中に玉ねぎを入れて調理するとビタミンB1を体内で長時間利用できるメリットがあります。

ビタミンB1は水に溶けやすい水溶性ビタミンで、余った分はすぐ排出される仕組みになっています。

玉ねぎやネギ類、にんにくなどの食品に含まれる物質（アリシン）は、ビタミンB1と結びついて、アリチアミンという物質になります。

アリチアミンは吸収率も良く、体内に長く留まります。



## 《緑黄色野菜をとりましょう》

太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類がいっぱいです。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、緑黄色野菜をたっぷり摂りましょう。

### ～夏バテの予防におすすめ枝豆の栄養・効果～



- 夏の暑さで消耗しがちなビタミンCを多く含みます。
- 疲労の回復のビタミンといわれているB1、B2を含みエネルギー代謝を促進する効果があります。
- 食物繊維は便秘の予防・改善に効果があります。



## 《水分、ミネラルをとりましょう》

まだまだ暑い日が続くのでたくさん汗をかきます。

スポーツドリンクも良いですが、味噌汁、牛乳、お茶、麦茶などをこまめに飲みましょう。

胃腸を冷やす飲み物ばかりでなく、温かい飲み物もとるように心がけましょう。

## ～2学期もよろしくお願いたします！～

給食が始まりました。野菜、肉、魚、海草など様々な食材を提供したいと思えます。

安心・安全・美味しい給食を食べてもらうために、2学期も給食調理員さんと頑張っていきます。