

# 9月 岩五給食だよ!

令和6年7月19日  
江戸川区立小岩第五中学校

## <9月の給食目標>

### 夏の食生活と健康について考えよう!

昨日で梅雨明け宣言もなされ、夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。明日から夏休みが始まりますが、学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

## <しっかり食べて“夏バテ”を吹き飛ばそう!>

暑い日が続くと心配なのが“夏バテ”です。原因のひとつとして、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。熱中症予防はもちろん、夏バテにも注意して、健康で楽しい夏休みを過ごしましょう!

### 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



<h4>香りの強い野菜</h4> <p>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。</p>	<h4>すっぱい食べ物</h4> <p>酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復の効果がありません。</p>
<h4>ネバネバ野菜</h4> <p>ネバネバのもととなる成分が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。</p>	<h4>夏が旬の野菜・果物</h4> <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>

### 生徒のみなさんへ

明日からは待ちに待った夏休みですね。休み中は夜更かしや朝寝坊をしたり、だらだらと過ごしたりと油断しがちですが、これが休み明けの体調不良につながります。時には羽を伸ばすことも大切ですが、基本的には「食事・運動・睡眠」などの生活習慣を整えることを大切に、学校があるときの生活リズムを崩さないように気をつけましょう。

2学期に、ちょっぴり成長した元気なみなさんに会えることを楽しみにしています♪