



# いただきます

令和 6年 7月  
食育だより 第 47号  
蓮田市立蓮田中央小学校

## 1学期の給食活動の紹介をします



給食時間に教室を訪問し、「早ね・早起き・朝ごはん」と「よくかんで食べよう」というテーマで話をしました。

朝ごはんを食べるとよいことがたくさんあることや1日の元気のもとであることを伝えました！

よくかんで食べることは、心と体によい働きをしてくれます。毎週木曜日は「かみかみデー」です。よくかんでたべましょう！



1学期の「食缶からっぽ賞」や「がんばったで賞」を教室に届けに行きました。食育コーナーでは、その日の給食の献立名を記入したり、使われている食材のカードを黄・赤・緑の3つのグループに貼ったりしています。



### ★そら豆のさやむき 3年生

### ★とうもろこしの皮むき 1年生



## 夏バテしない食生活を!

猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？ 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわからない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



## 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる  
特に朝ごはんは重要です。  
早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★ 旬の野菜や果物を食べる  
強い紫外線から肌を守る  
“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ 冷たいものをとりすぎない  
胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★ おやつはダラダラ食べない  
食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



### 食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリツとした辛さで食欲を刺激してくれます。



### 夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB<sub>1</sub>」を食事に取り入れましょう。ビタミンB<sub>1</sub>は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

### ビタミン B<sub>1</sub> を多く含む食品例



### 薬味たっぷりがおすすめ!



そうめん、そば、冷ややっこなど

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

