

# 食育だより 8・9月

川口市立朝日西小学校  
令和3年7月19日

## しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

長い梅雨も終わり、待ちに待った夏休みがやってきます。毎日  
厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか？

夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水を取りす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掛けることが大切です。

### 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> <p>ねぎ、にら、にんにく、たまねぎ</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効果があります。</p> <p>梅干し、かんきつ類、お酢</p>
<h4>ネバネバ野菜</h4> <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>オクラ、モロヘイヤ</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>

### 料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。

<h4>レベル1</h4> <p>葉野菜を手でちぎる</p>	<h4>レベル2</h4> <p>卵を割る お米を洗う</p>	<h4>レベル3</h4> <p>ピーラーで皮をむく</p>	<h4>レベル4</h4> <p>包丁で野菜を切る</p>	<h4>レベル5</h4> <p>火を使って調理する</p>
--------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒に行ってください。

## 運動会で全力を出すために...

夏休みが終わり2学期に入ると、運動会の練習が始まります。暑い中行われる練習は、体調が整っていないと十分な力を発揮することができません。運動会当日を万全の体調で迎えられるよう、そしてよい結果が出せるよう、今から食生活を考えることが大切です。



### 1. 夏休みから...

1学期からの生活習慣を保ち、夏休み中も「早寝・早起き・朝ご飯」を続けましょう。運動能力アップには、食事が重要なかぎを握っています。体を作ったり体を動かしたりするためにも食事が大切です。朝食ぬきや食事の偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。まずは食生活を見直し、力が発揮できる体づくりを目指しましょう。

### 2. 練習が始まったら...

9月は残暑の厳しい時季です。練習の前後でしっかりと水分補給をしましょう。また、練習で疲れがたまることもあります。夕食ではビタミンB1や炭水化物、たんぱく質、ミネラルをしっかり取る食事にします。そして翌日に疲れが残らないよう、入浴をして早めに寝るようにしましょう。

### 3. 運動会当日、腹が減っては戦はできぬ!!!

練習の成果を十分に発揮するためには、朝食抜きは絶対にNGです。当日は3~4時間前までに朝食を済ませることが望ましいといわれています。直接エネルギーになる炭水化物や食べなれたものを食べましょう。



## 今年度の給食テーマ：給食で世界を旅しよう

9月15日(水)はロシア連邦の料理が登場します!!

献立：黒パン・牛乳・コーヒー飲料・ボルシチ・オリヴィエサラダ



「ボルシチ」は、ロシア連邦定番の煮込み料理です。トマトや、ピーツという赤色の野菜を使います。「オリヴィエサラダ」は、鶏肉と野菜をマヨネーズで和えた伝統的なサラダで、1800年代にロシア連邦の首都であるモスクワで生まれました。日本のポテトサラダのルーツともいわれています。また、ロシアン・コーヒーというお酒が有名なことにちなんで、給食では「コーヒー飲料」がつきます。