

9月 給食だより

酷暑とよばれる夏もすぎ、秋の気配を感じる頃となりました。

残暑をのりきるために、生活リズムを整えることが大切です。まずは、朝ごはんをしっかり食べることからはじめましょう。日中はしっかり活動し、早めに寝るリズムをつくりましょう。



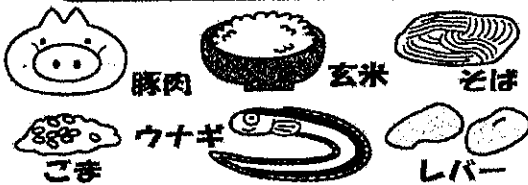
夏バテに
効く!

ビタミンB1

を含む食べ物をとろう

ビタミンB1は、ご飯やパンなどの糖質をエネルギーに変えるために欠かせないビタミンで、疲労回復に効果があります。暑さで食欲が落ちて栄養が偏ったり、汗をたくさんかいたり、甘い清涼飲料水を大量にとると、不足しやすくなります。不足すると、疲れやすくなったり、集中力がなくなりイライラしたりします。

ビタミンB1を多く含む食品

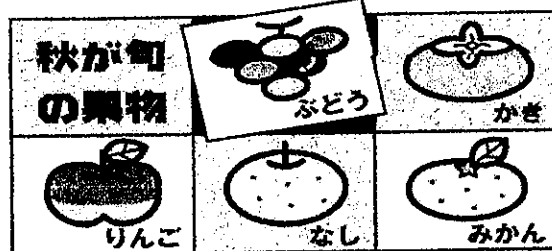
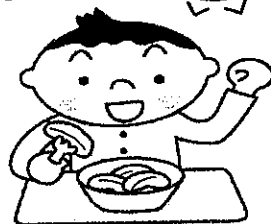


にんにく、ねぎ、ニラなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、吸収率アップ!

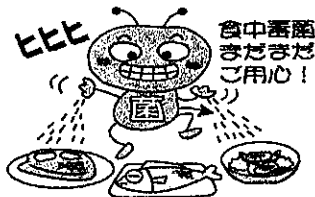
朝の果物は〇〇

上の〇〇に入る言葉は何でしょう?

正解は「きん(金)」。果物は朝食食べるのが一番良いといわれます。果物は、私たちの脳のエネルギーとなるブドウ糖や、果糖(ブドウ糖のもとになる)をたくさん含んでいます。朝食することで、眠っている間に消費されたブドウ糖を効率よく吸収して、すっきりと目覚めさせ、1日を元気に過ごすためのエネルギーになってくれます。また、食物繊維も多く含むので、便秘予防にも効果的です。



食中毒に 気をつけよう



気温が高く、体力の落ちるこの時期は、食中毒にかかりやすいので、下記のことを気をつけて健康にすごしましょう。

- ★食事の前には、必ず石けんで手洗いしましょう。
- ★ご家庭で、食材の十分な加熱調理に心がけましょう。
- ★嘔吐・下痢症状がある場合は、早めに受診しましょう。
- ★嘔吐・下痢症状がある場合、担任に申し出て給食当番を代わってもらいましょう。

食中毒予防の3原則

食中毒菌を

