

給食だより

令和7年7月号外
水巻町立小学校
栄養教諭

早寝・早起き・朝ごはん！

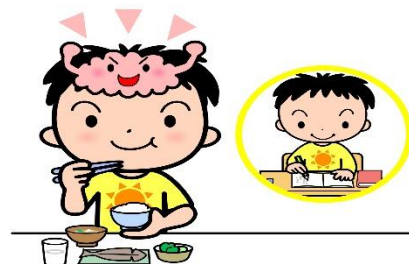
朝寝坊や夜更かしが続いてしまっている人はいませんか？

朝寝坊や夜更かしが続くと、体調不良を起こしやすくなります。1学期も残すところあとわずかとなり、夏休みがもうすぐ始まります。夏休みも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを守りましょう。

朝ごはんを食べて3つのスイッチオン！

スイッチ① 頭のスイッチ

主食などの炭水化物が消化されて、脳の主なエネルギー源の「ブドウ糖」になります。



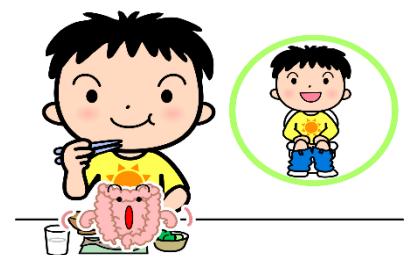
スイッチ② 体のスイッチ

睡眠中に下がった体温を上昇させ、血流がよくなり、体が活動する状態になります。



スイッチ③ おなかのスイッチ

食べ物が胃に送られることで、腸が動き始め、排便を促します。



しっかり食べて、夏バテ予防

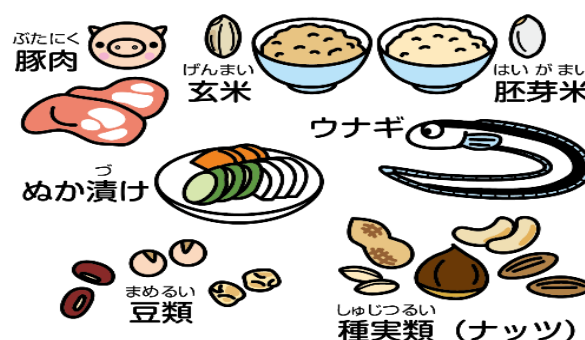
蒸し暑い日が続いていますが、夏バテなどしていませんか？

夏バテの原因のひとつに、食事が麺類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎることによる、ビタミンB1不足があります。ビタミンB1は、炭水化物（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。

夏休み中も、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、バランスの良い食事を心がけましょう。

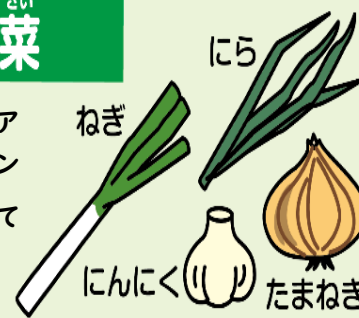
ビタミンB1を多く含む食べ物



夏バテ予防にオススメの食材

香りの強い野菜

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。



すっぱい食べ物

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。



ネバネバ野菜

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。



夏が旬の野菜・果物

夏に必要なビタミン類を豊富に含んでいます。

