

# 食育だより

がつこう  
9月号

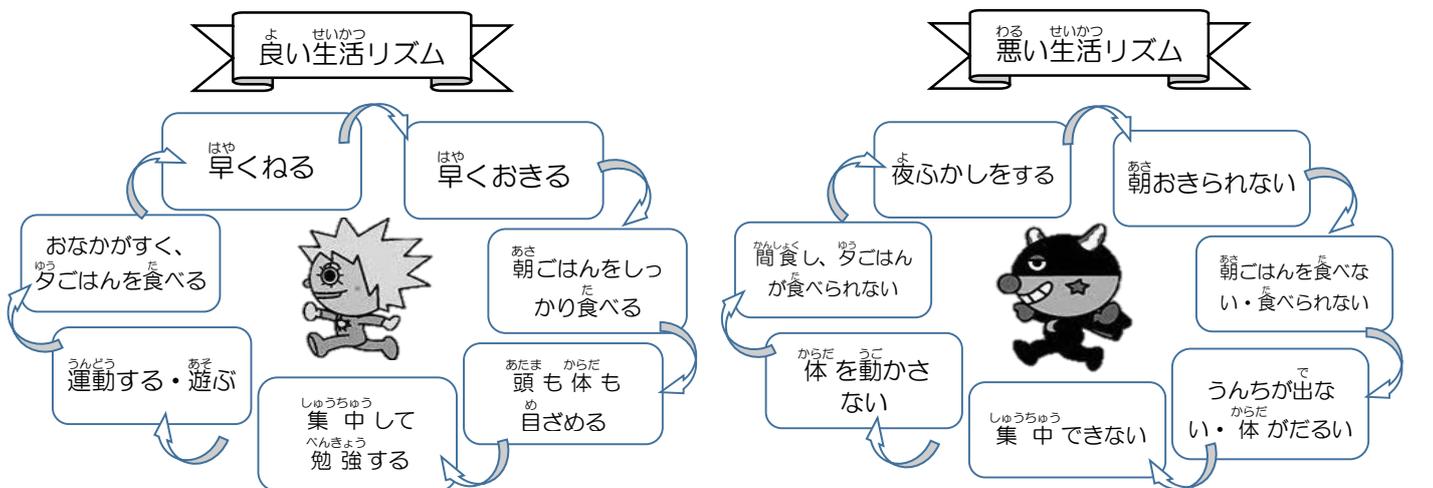


かみやまちょうがっこうきゅうしよく  
神山町学校給食センター

ながいようで、あつという間に夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ蒸し暑い日が続きます。休み明けは、頭痛や腹痛、体がだるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。生活リズムを整えて、元気いっぱい過ごしましょう。



## ○良い生活リズムと悪い生活リズム



「早ね」「早おき」「朝ごはん」「運動」は互いに影響しています。  
どこかが悪いと、悪い生活リズムになってしまいます。良い生活リズムを目指しましょう！

## ○夏の疲れを吹き飛ばそう！

### ★疲労回復にはビタミンB1を！

ビタミンB1は、ごはんなどの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に意識してとるようにしましょう。

**ビタミンB1を多く含む食品**

**アリシンを含む食品**

にんにくなどにふくまれる「アリシン」と一緒にとると、より効果的！



### ★夏バテには…？

香辛料やかんきつ類など刺激のある食べ物で、食欲増進をはかりましょう。また、レモンや酢にふくまれるクエン酸は、疲労回復にも効果的です。

※冷たい物のとりすぎは胃腸に負担がかかり、食欲不振の原因にもなるので注意しましょう。

