

# 8月の給食だより



## 《 夏バテ予防!! 》

長い梅雨もあけ、いよいよ夏本番。

夏は暑いからと、冷たい飲み物やあっさりしためん類など偏った食事ですませてしまいがちです。

食欲がなくても1日3食、胃に負担がかからない消化のよい良質のたんぱく質(卵・肉・魚・牛乳など)、ビタミン(野菜や果物など)、ミネラル(牛乳や海藻など)など、バランスとれた食事を心がけましょう。



### ----- 疲労の予防と回復に必要な栄養素 -----

#### —— ビタミンB<sub>1</sub> ——

糖質からエネルギーがつくられるときに必要な栄養素。



うなぎ



豚肉

#### —— ビタミンB<sub>2</sub> ——

不足するとエネルギーをうまく供給することができず、乳酸などの疲労物質が蓄積されやすくなる。



納豆



とうもろこし

#### —— カルシウム ——

筋肉を円滑に動かす働きや、精神的疲労・イライラを鎮める働きがある。



牛乳



小松菜



小魚

#### —— 鉄 ——

全身に酸素を運搬する働きを持っている。不足すると運動機能が低下し疲れやすくなる。



レバー



ひじき



アサリ



複十字病院  
FUKUJUJI HOSPITAL  
Japan Anti-Tuberculosis Association

めざましスイッチ 朝ごはん

給食だより

栄養科



朝ごはんは1日の始まり  
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう！”スイッチ  
朝食に野菜料理をプラスすると、  
1日の野菜の摂取目標量(350g 以上)に近づきます

・ 2019年8月1日