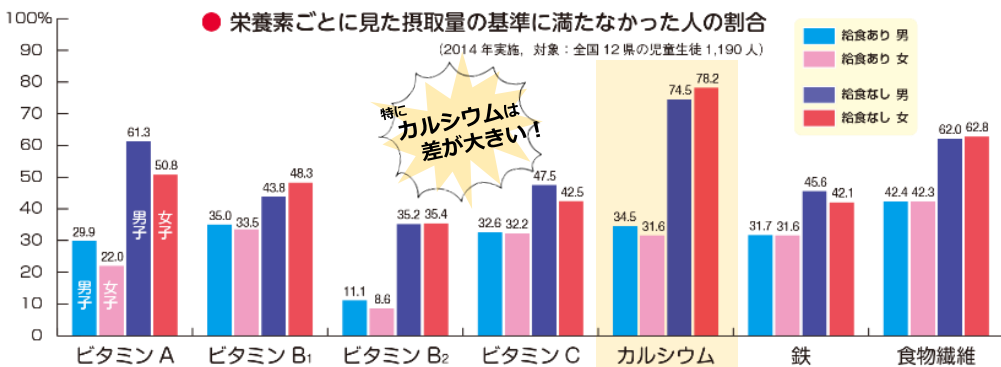


給食だより 7月

もうすぐ夏休みがやってきますね。今月は「学校給食がない日」の栄養のとり方について考えてみたいと思います。いつもの給食をイメージして毎日バランスの良い食事を心がけ、また9月2日に元気みなさんに会えることを楽しみにしています。

給食がない日に不足しがちな栄養素

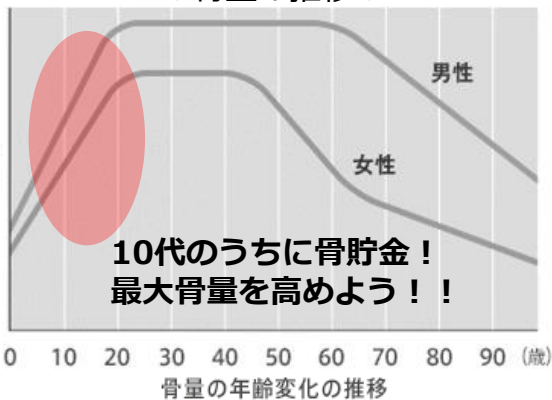
学校給食がある日とない日の栄養素摂取量の比較です。ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維は、給食がある日も足りていない人が多いです。また、給食がない日との差も大きい栄養素といえます。



カルシウムを
しっかりとって

コツコツ骨貯金!

▼骨量の推移▼



成長期に最大骨量
高めることは、将来の骨の
健康に大きくかわります。

骨量をもっとも蓄積される時期は男子13~16歳、女子11~14歳といわれています。

特に、思春期前半にカルシウム蓄積速度は最大になり、この2年間に最大骨量の約1/4が蓄積されます。骨の量は20歳ごろをピークに、年を取ることによって少しずつ減っていきます。

夏バテしない食生活を

猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？ 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

夏バテを防ぐ! 4つのポイント



1 朝・昼・夕! 3食しっかり食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

2 旬の野菜や 果物を食べる

強い紫外線から肌を守る「抗酸化作用」のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

3 冷たいものを とりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

4 おやつは だらだら食べない

食事が食べられなくなならないように、時間と量を考えましょう。

食欲がないときは?

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。

ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にすることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミン B₁ を多く含む食品例

