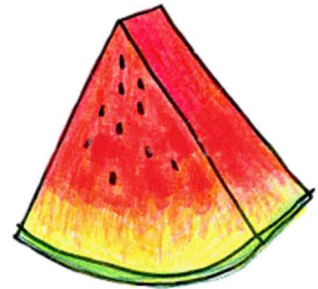


食育だより いただきます!

7月号
宇都宮市立国本中学校

夏休みがやってきました!



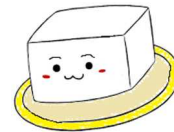
早寝・早起き・朝ごはん♪

登校している時と同じような生活リズムで夏休みを過ごしてください。

喉の渇きを感じた時には、すでに体の水分が不足しています。こまめに、定期的に水分を補給し熱中症を予防しましょう。家の中でも熱中症になります。



夏におすすめの食材について



冷たい飲み物や食べ物がほしくなりますが、冷たい物を摂りすぎると、胃腸の働きが低下し食欲不振や腹痛、下痢・便秘になりやすく夏バテの原因になります。食事の時には温かいスープやバランスの良い食事を心がけてください。



- ・豚肉、うなぎ、納豆などに含まれるビタミンB1は糖質をエネルギーに変えます。
- ・梅干しや酢のクエン酸や酢酸は、疲労回復に有効です。
- ・きゅうりやナスなどの夏野菜には疲労筋肉回復に有効なカリウムが含まれます。



甘い誘惑♡

砂糖を体内でエネルギーとして燃やすときには、ビタミンB1が必要です。糖分を摂りすぎるとビタミンB1が欠乏し、筋肉の萎縮や食欲不振、集中力低下、疲労感などが生じます。糖分の摂りすぎには気をつけましょう。